



نہے شہداء کا وطن پہ احسان ہے

Vol-6 Issue-X January 2015 | Price Rs. 180.00 AED 18.00

Chef Special

جشنِ عمرتِ نبوی ﷺ  
عیدِ الفیاض

# شہ

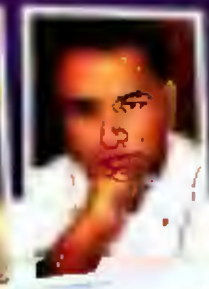
پاکستان کا واحد ABC Certified کوکینگ میگزین  
A Project of Jahangir Books

کامیاب اشاعت کے  
میں مسلسل 6 سال

No.1

ماہنامہ

new  
year  
SPECIAL



exclusive  
INTERVIEW



2015

Keys to  
Fitness

Low  
cal &  
Budget  
Friendly  
Recipes

Seafood

بے بہا غذائیت بے پناہ صحت

40  
Seasonal  
recipes

Every time you purchase our products

**Kausar** will donate **Rs.1** per kg/ltr to



Shaukat Khanum

Memorial Cancer Hospital And Research Centre



WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# شیف Special

Vol-6 Issue-X January 2015

## کچھ کہنا ہے!

شمسی سال 2015ء کا آغاز ہو چکا ہے۔ نئے سال کی آمد پر عموماً ہم اپنی گزشتہ زندگی کا تجزیہ کرتے اور آنے والے سال کے لیے لائحہ عمل تیار کرتے ہیں۔ اپنی اس پلاننگ میں دوسروں کے لیے بھی جگہ رکھیں۔ جس قدر ہو سکے اپنے قرب و جوار میں لوگوں کی زندگیوں میں آسانی پیدا کریں۔ اس ضمن میں اشتقاقی احکام ایک واقعہ بیان کرتے ہیں کہ میرے ماموں کا اپنا ایک فلسفہ تھا۔ وہ اکثر مجھے کہا کرتے تھے کہ لوگوں کو اپنے سے اچھا صلہ لے لینے دو۔ انھیں تمہیں ٹھگ لینے دو۔ اگر تم ان سے جھگڑا نہیں کرو گے، مباحثہ نہیں کرو گے تو وہ صلہ جو ہو جائیں گے۔ ہتھیار پھینک دیں گے۔ اچھے اور شریف بن جائیں گے۔ ہر انسان اچھا انسان بننا چاہتا ہے لیکن اسے موقع نہیں ملتا۔ کم از کم تم انھیں اچھا ہونے کا موقع ضرور فراہم کر دو۔ اس طرز زندگی کو اپنالیا جائے تو زندگی سہل اور مشکلات آجی رہ جائیں۔

اس ماہ جشن عید میلاد النبی ﷺ بھی نہایت عقیدت اور احترام سے منایا جائے گا۔ ربیع الاول کے آغاز سے ہی گلی، محلے، بازاروں میں چراغاں کیا جاتا ہے۔ عشق نبی ﷺ سے سرشار امتی میلاد اور قرآن خوانی کی سعادت حاصل کرنے میں لگن رہتے ہیں۔ اس حوالے سے خصوصی مضامین بھی پیش خدمت ہیں۔

نئے سال کی آمد پر کچھ نیا ثرائی کرنے کو ہی چاہتا ہے۔ جیسے نیا لباس پہنا جائے یا پھر کچھ نیا اور اسٹیشنل کھانا پکایا جائے۔ تو دیر کس بات کی ہے۔ اپنا شیف اسٹیشنل میگزین کھولیں اور اپنے پسندیدہ شیفز کی مزے دار اور نئی ریسپریٹائی کریں۔ گھر کی سجاوٹ سے لے کر آپ کی شخصیت کی گرومنگ، منت سے فیشن ٹرینڈز اور نفیس کی تراکیب ماہرین کی روشنی میں تجویز کی گئی ہیں تاکہ نئے سال کا آغاز نئے پن کے ساتھ اور خوش گوار انداز میں ہو۔ آپ کے بچوں میں کون سی صلاحیت یا ذہانت زیادہ پائی جاتی ہے اور اس کی تشخیص کے ذریعے آپ کیسے انھیں بہتر مستقبل کے لیے گائیڈ کر سکتی ہیں، یہ جاننے کے لیے بچوں کی ذہانت پر رہنما مضمون آپ کا معاون رہے گا۔

Exclusive Interview میں اس مرتبہ ماڈل، ہوٹل اور ایکٹریس نازیہ علی سے کی گئی گفتگو آپ کی دلچسپی کا مرکز رہے گی۔ اس بار سانحہ پشاور کے انیسویں سال کی تقریبات منسوخ رہیں۔ ملکی و بین الاقوامی سطح پر اس سانحہ کی پزیر و مذمت کی گئی۔ قارئین سے گزارش ہے کہ اس سانحہ کے شہداء، ان کے ورثہ اور ملک و ملت کی سلامتی کے لیے دعا گو رہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک کو تابہ قائم و دائم رکھے آمین!

عطیہ عباس

قارئین کرام! آپ کی قیمتی آراء اور مسلسل تعاون کی بدولت آپ کا میگزین "شیف اسٹیشنل" کو ٹک اور ہاؤس ہولڈ میں ایک نمایاں مقام حاصل کر چکا ہے۔ اس کی بے پناہ مقبولیت و پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے بعض جمل ساز "شیف اسٹیشنل" سے ملتے جلتے نام والے رسائل مارکیٹ میں لارہے ہیں۔ ہمارا آپ سے التماس ہے کہ اپنے ہاگ اور ہک اسٹال سے صرف اور صرف "شیف اسٹیشنل" خریدنے پر ہی اصرار کیجیے۔ اگر کوئی ہاگ آپ کو "شیف اسٹیشنل" کی بجائے اس سے ملتے جلتے نام والا میگزین دینے کی کوشش کرے تو فی الفور ادارہ ہذا کے نوٹس میں لے کر آئیں۔ آپ کا ساتھ ہمارے لیے باعث افتخار ہے۔

chefspecial@jbdpress.com

نگران اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز  
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز  
مینجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز  
ایڈیٹر : فواز نیاز  
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز  
ایگزیکٹو ایڈیٹر : عطیہ عباس  
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر  
فوٹو گرافر : فیصل امیر علی  
کمپوزر : انیلا ظہر  
پروڈکشن انچارج : شاہد شفیق

پرسنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس لاہور  
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129  
عروج نفیس، جاوید اقبال

کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122

ناشر : نبیل نیاز

میگزین آفس : 89- ٹن پور روڈ، جی. او. آر، نزد جیل روڈ لاہور

021-35383410

کراچی آفس : 31- سی میٹرائٹ فلور ایمر 3- اے 22

ایسٹ سٹریٹ فیز آڈیفنس کراچی۔

021-35383410

UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104,

Al Barsha I UAE.

Tel: +971 4-4475 920

ڈسٹری بیوٹرز : لاہور : 042-37220879

سلطان نیوز ایجنسی : 0300-4009578

کراچی : 021-32765086

گلستان نیوز ایجنسی : 021-32733755

0300-2680248

051-5774682

0333-5205014

091-2213525

022-2780128

0322-3481676

0333-8421027

053-3521020

081-2826741



www.jbdpress.com

Chef Special

chefspecial@jbdpress.com

Free delivery anywhere in Pakistan  
please contact: info@jbdpress.com

## ANNUAL Subscription

Subscribe for 12 months (12 issues) @ Rs: 1980/- (Including Courier service)

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Name (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Subscriptions should be made preferably through Money Order, Demand Draft or Pay Order. Only Pakistani Rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Circulation Manager

Chef Special

B9, Dane Pur Road, GOR I, LHR, Pakistan.  
Ph: 042-37420263-65

For Bank Transfer:

Account Title: Chef Special

Account # 1787-79000826-03

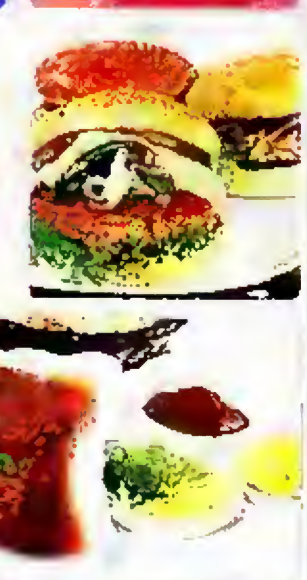
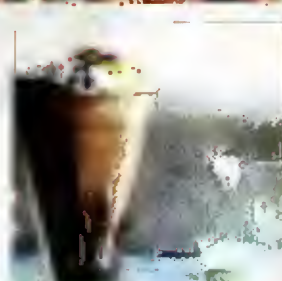
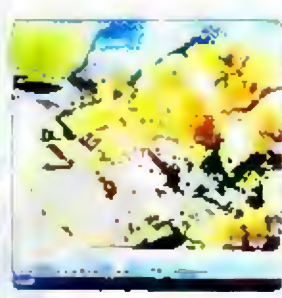
Habib Bank

Riwaz Garden Branch, Lahore Pakistan



# فہرست

Vol-6 Issue-X January 2015



اداریہ ..... 8

نئے شہیدوں کے نام! ..... 14

جشن عید میلاد النبی صلی اللہ علیہ وسلم ..... 16

معاملات رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم ..... 54

Seafood ..... 56

Keys to Fitness ..... 58

بچوں کی ذہانت جانچئے ..... 62

A bite of China ..... 64

Let there be a New You ..... 66

Colour is your Style ..... 68

Style at Home ..... 70

حکیم آغا کے مفید مشورے ..... 74

”باتوں سے خوشبو آئے“

نازیہ علی ..... 104

MONTHLY  
horoscope

2015ء مارو کارڈز کے حوالے سے ..... 108

نرج بدی ..... 111

Fashion  
& Showbiz

فیشن شوٹ ..... 112

Movie Club ..... 118

Recipes

Cupcakes ..... 26



Recipes ..... 76



# دی ہوم ریسیورنٹ

Issue No. 8

## بریانی میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دہی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور درک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آگ پر تلیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فراہی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دہی کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پیلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

300 گرام	چکن بھریڈی کا
01 پیڑی	پیاز کٹی ہوئی
01 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
01 کھانے کا چمچ	دارک پیسٹ
08 کھانے کے کچے	دہی
04 عدد	کوگنہ کس
01 کھانے کا چمچ	ہری مرچ کٹی ہوئی
01 کھانے کا چمچ	نمک
01 پیکٹ	بیک پارلر بریانی میکرونی
اور بھی کس	

## اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فراہی پن میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور درک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فراہی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساتھ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فراہی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب آہیں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے کٹے تک پکائیں۔

### شاپنگ لسٹ

300 گرام	چکن بھریڈی کا
01 پیڑی	پیاز کٹی ہوئی
01 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
01 کھانے کا چمچ	دارک پیسٹ
08 کھانے کے کچے	دہی
04 عدد	کوگنہ کس
01 کھانے کا چمچ	ہری مرچ کٹی ہوئی
01 کھانے کا چمچ	نمک
01 پیکٹ	بیک پارلر بریانی میکرونی
اور بھی کس	

## میٹ بال اسپیگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپگھٹی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیر کے کوٹھے بنالیں۔ ایک فراہی پن میں تیل گرم کر کے کوٹھے 5 منٹ تک فراہی کریں۔ اب کوٹھے فراہی پن سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، درک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فراہی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوٹھے اور مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ تک فراہی کریں۔ اب اٹلی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پن کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔ اب چوہے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

300 گرام	چکن بھریڈی کا
01 پیڑی	پیاز کٹی ہوئی
01 کھانے کا چمچ	لہسن پیسٹ
01 کھانے کا چمچ	دارک پیسٹ
04 کھانے کے کچے	دہی
01 کپ	کوگنہ کس
01 کپ	ہری مرچ کٹی ہوئی
01 کپ	نمک
01 پیکٹ	بیک پارلر بریانی میکرونی
اور بھی کس	

## فحیتا اسپگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپگھٹی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فراہی پن میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فراہی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فراہی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فراہی کریں۔ کارن فلور پانی میں کس کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فراہی پن میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لہسے کے ہوئے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپگھٹی اچھی طرح ملا کر گرم گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

300 گرام	چکن بھریڈی کا گوشت
2 کھانے کے کچے	لہسن کٹا ہوا
1 عدد	پیاز کٹی ہوئی (بڑی)
2 کھانے کے کچے	دارک کٹی ہوئی
4 کھانے کے کچے	کوگنہ کس
2 کھانے کے کچے	سبزی
3 کپ	پانی
1 پیکٹ	بیک پارلر اسپگھٹی
اور بھی کس	

## باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فراہی پن میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فراہی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فراہی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فراہی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساتھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فراہی کریں۔ اب درک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوہے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم گرم پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

300 گرام	چکن بھریڈی کا گوشت
1 عدد	شملہ مرچ (بڑی کٹی ہوئی)
1 عدد	پیاز کٹی ہوئی درمیانی سائز کی
2 عدد	ٹماٹر لہسے کے ہوئے
4 کھانے کے کچے	کوگنہ کس
3 کپ	پانی
2 کھانے کے کچے	کارن فلور
1 کھانے کا چمچ	لہسن کٹا ہوا
1 پیکٹ	بیک پارلر بریانی میکرونی
اور بھی کس	



# نخستہ ہندول کے نام!

They went to School and never came back...

اس ضمن میں دشمنانِ وطن کو یہ باور کرانا بھی ضروری ہے کہ پاکستان کے بچوں، بوڑھوں اور نوجوانوں کے حوصلے بلند اور ہمت جواں ہے۔ وطن عزیز کی خاطر کسی بھی طرح کی قربانی سے ہمیں کوئی دریغ نہیں۔ دہشت گردوں کے خلاف پاکستانیوں کو یہ پیغام ہے کہ "Kill them with success and bury them with a smile."

اس دل گیر واقعے کی بھرپور مذمت کرتے ہوئے ہم اللہ تعالیٰ کے حضور دعا گو ہیں کہ ان معصوم بچوں اور دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہو جانے والے تمام افراد کو اللہ تعالیٰ اپنی خصوصی رحمت میں جگہ دے۔ ان کی قربانیاں رائیگاں نہ جائیں۔ ظالم اور سفاک دہشت گرد جلد اپنے انجام کو پہنچیں۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک سے دہشت گردی اور دیگر مہلک مسائل کا خاتمہ کرے۔ وہ تمام افراد جن کے عزیز، رشتے دار، اولاد یا والدین دہشت گردی کی زد میں آکر شہید ہوئے، اللہ تعالیٰ انہیں صبر و استقامت عطا فرمائے اور انہیں ان کی محرومیوں سے بڑھ کر عطا کرے۔

پاکستان اسلام کے نام پر بنایا گیا۔ خدائے بزرگ و برتر کے حضور یہ دعا ہے کہ اس سرزمینِ پاک سے شریعتِ عناصر اور فتنہ فساد پیدا کرنے والے عوامل کا جلد از جلد خاتمہ ہو۔ ربِّ ود الجلال ہمارے معصوم بچوں کی آنکھوں میں چمکتے خوابوں کا حاکم و ناصر ہو۔ (آمین)

سال کا سورج اپنے دامن میں اچھی، بری یادیں گزشتہ اور خوشی، غمی کے کئی لمحات لیے آخر کار غروب ہو گیا۔ اگر 2014ء پر ایک طائرانہ نظر ڈالی جائے تو یہ ایک دل دہلا دینے والے پُر سوز واقعہ پر جاٹھرتی ہے، جس نے پوری قوم کو سوگوار اور اشک بار کر دیا۔ یہ واقعہ 16 دسمبر 2014ء کو پشاور میں آری پبلک سکول میں پیش آیا، جس میں درندہ صفت دہشت گردوں نے ظلم و بربریت کی انتہا کر دی۔

نصف بچے، سکول، کتابیں اور خون۔۔۔ کون جانتا تھا کہ یہ نہلائے دھلائے، صاف ستھرے، سکول جانے والے بچے دہشت گردوں کی درندگی کا شکار بننے والے ہیں۔ بچوں اور اساتذہ کا بے دریغ قتل عام دہشت گردوں کی بے رحمی و سفاکی کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ اس کی جس قدر مذمت کی جائے کم ہے۔ یہ حملہ محض دہشت گردی کا ایک واقعہ نہیں بلکہ ہماری ملکی سالمیت، ترقی و ترویج اور تعلیم و تہذیب کو تباہی کے دہانے پر پہنچانے کے لیے ایک گہرا وار ہے جو دشمنانِ پاکستان اور اسلام نے ہمارے دل پر کیا ہے۔

دہشت گردی کے ناسور کے خاتمے اور اس واقعہ کے خلاف پاک افواج اور حکومتی سطح پر جس طرح ہنگامی بنیادوں پر ایکشن پلان کیا گیا اور جو بھی کاوشیں کی گئیں، وہ خوش آئند ہیں۔ اس موقع پر پورے ملک میں یک جہتی کا اظہار کرتے ہوئے دہشت گردی کے خاتمے کے لیے نہ صرف خصوصی دعائیں کی گئیں بلکہ اس میں اپنا سارا حصہ ڈالنے کا عزم بھی دہرایا گیا۔





PRIME

BANASPATI

Additional  
Vitamin E



برائتم کا وعدہ

صحت بخش اعلیٰ



Prime Banaspati is produced from selected & prime quality vegetable oils. It is prepared and packed under strict supervision, in scientific & hygienic conditions & in compliance with international standards of quality control. Prime Banaspati melts at body temperature for easy digestion

**Ingredients**

- Palm Oil / Olien, CSO, SFO, SBO
- Vitamin A 33 iu/g
- Vitamin D 2.6 iu/g
- Vitamin E 60 iu/kg

**PRIME OIL & GHEE MILLS**

G.T. Road, Gujranwala. Ph: 055-3261000, 3262000, 3263000, 3264000, Fax: 055-3263100  
E-mail: primebanaspati@gjr.paknet.com.pk Website: www.primebanaspati.com





# روحِ فوق

## حسین علیہ السلام کی زندگی

### دل کی گہرائیوں سے نکلی روحانی گفتگو



سرفراز شاہ

س: کیا ”درو“ عربی زبان کا لفظ ہے؟ کیا صرف درود ابراہیمی کی صورت ہی آپ ﷺ پر درود بھیجا جاسکتا ہے یا پھر ہم کوئی سا بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں؟ کیا درود پاک بے وضو بھی پڑھا جاسکتا ہے؟

ج: ”درو“ عربی زبان کا لفظ نہیں ہے۔ یہ فارسی زبان سے اخذ کیا گیا ہے۔ فارس کے آتش پرست عبادت کے ایک خاص طریقے کو درود کہتے تھے۔ یہ لفظ وہاں سے فارسی ادب کا حصہ بنا۔ اس لیے اگر کسی عربی کے سامنے لفظ ”درو“ استعمال کیا جائے تو وہ اس کا مفہوم سمجھ نہیں پاتا۔

میں اخذ کر لیا گیا ہے۔ آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں..... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے۔ آپ بے وضو بھی درود پاک پڑھ سکتے ہیں لیکن ادب کا تقاضا یہ ہے کہ درود پاک با وضو ہو کر پڑھا جائے کیوں کہ آپ ﷺ کے سلسلے میں ادب پہلی شرط ہے۔

س: اہل فکر کون سا درود پڑھتے ہیں؟

ج: تقریباً سبھی اہل فکریہ درود پڑھتے ہیں۔

اللہم صل علی سیدنا و مولانا محمد و علی آل سیدنا و مولانا محمد و بارک و سلم علیہ

آپ ﷺ کی مہربانی ہے کہ آپ ﷺ اپنے ہر امتی کو رحمت ہی کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ ہماری یہ مجال نہیں کہ اس بارگاہ میں اجازت کے بغیر حاضری دے سکیں۔ یہ آپ ﷺ کی عنایت ہی کے سبب ممکن ہے۔ اگر ہم نوافل پڑھ کر اس کا ثواب آپ ﷺ کی روح مبارک کو پہنچانا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ہمیں یوں عرض کرنا ہوگا کہ ”یا اللہ! میں نے یہ جو تیرے نام کے نوافل پڑھے، یہ تیرے اور تیرے پیارے محبوب ﷺ کے حضور بطور نذرانہ پیش کیے۔ تو انھیں اپنی بارگاہ میں قبول فرمائے۔“

س: آپ ﷺ سب سے آخر میں کیوں تشریف لائے؟

ج: سب سے پہلے اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کی روح تخلیق فرمائی لیکن سب سے پہلے جو پیغمبر دنیا میں بھیجے وہ حضرت آدم علیہ السلام ہیں۔ پھر مختلف پیغمبر اللہ کا پیغام لے کر دنیا میں آتے رہے۔ حتیٰ کہ تمام انبیاء کے آخر میں آپ ﷺ اللہ تعالیٰ کے اس آخری پیغام کے ساتھ تشریف لائے، جس سے دین مکمل ہو گیا۔ اللہ تعالیٰ کا حتمی پیغام لانے والے پیغمبر ﷺ سب سے آخر میں تشریف لائے لیکن امام الانبیاء کبلائے۔ یہ وہ مقام تھا جہاں انسان کو اللہ تعالیٰ کا پیغام سمجھنے کے لیے سب سے زیادہ ذہانت چاہیے تھی۔ پیغام کا یہ پیچیدہ حصہ اللہ تعالیٰ نے سب سے آخر میں بھیجا کیوں کہ اب انسان اس کے لیے تیار ہو چکا تھا۔

اللہ تعالیٰ نے امام الانبیاء ﷺ کو سب انبیاء کے آخر میں اپنے پیغام کا سب سے زیادہ پیچیدہ حصہ دے کر معبود فرمایا۔ اتنی لمبے عرصے کہتے ہیں کہ آپ ﷺ امام الانبیاء ﷺ ہیں۔

س: درود پاک پڑھنے کے بنیادی آداب کیا ہیں؟

ج: با وضو ہو کر درود پاک پڑھیں۔

کسی ایسی جگہ پر درود شریف نہ پڑھیں جہاں ظاہری گندگی پھیلی ہو یا بدبو ہو۔

دو زانو ہو کر پڑھیں تو زیادہ بہتر ہے لیکن چلتے پھرتے ہوئے بھی پڑھ سکتے ہیں۔ درود پاک

پڑھنے کا فائدہ یہ ہوتا

ہے کہ انسان میں

پاکیزگی آ جاتی ہے۔

### آپ خواہ کوئی بھی درود پڑھ لیں..... اس میں کوئی حرج نہیں۔ اصل بات جذبے اور محبت کی ہے

س: کیا ”درو“ بھی درود ہے؟

ج: یہ درود پاک کی Abbreviated form ہے۔ اس سے مقصد تو پورا ہو جاتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ مکمل درود پاک پڑھا جائے۔

س: نور نبوت کیا ہے؟

ج: نبوت کے نتیجے میں جو تعلیم پھیلی اور آپ ﷺ نے جو وحی ہم تک پہنچائی، وہی نور نبوت ہے۔

س: درود ابراہیمی میں آپ ﷺ، آپ ﷺ کی آل اور حضرت ابراہیم علیہ السلام کی آل پر جن برکتوں کا ذکر ہے، اس سے کیا مراد ہے؟

ج: رب تعالیٰ خود کو کوئی کام نہیں کرتا۔ وہ کام کرنے کا سوچتا ہے اور وہ کام ہو جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی صرف ایک ہی مصروفیت ہے اور وہ یہ کہ وہ اپنے محبوب ﷺ پر درود بھیجتا ہے۔

ہم نوافل پڑھتے ہیں تو بہت عاجزی سے کہتے ہیں کہ یا اللہ! ان نوافل کا ثواب ہم نے آپ ﷺ کی روح کو بخشا۔ یاد رکھیے کہ آپ ﷺ کا مقام اتنا بلند ہے کہ ہماری تو یہ حیثیت ہی نہیں کہ ہم آپ ﷺ کو کوئی چیز یا ثواب بخش سکیں۔ سروسٹ جو ہم کر سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ آپ ﷺ کی خدمت اقدس میں کوئی چیز بطور نذرانہ پیش کر دیں۔ وہ بھی اگر اجازت ہو جائے تو۔ وہ بارگاہ اتنی بلند ہے کہ وہاں تک ہماری رسائی ممکن ہی نہیں۔ یہ تو سراسر

لوگ آپ ﷺ پر درود بھیجتے ہیں..... درود بھیجنے کا ایک طریقہ تو وہ ہے جو ہم دوران نماز اپناتے ہیں۔ حضرت جبرائیل علیہ السلام نے خانہ کعبہ کے قریب آپ ﷺ کو نماز پڑھوائی تھی..... اور یہ واقعہ دوبار پیش آیا۔ اس طرح نماز میں درود ابراہیمی کی صورت سلام بھیجنے کا طریقہ موجود ہے۔

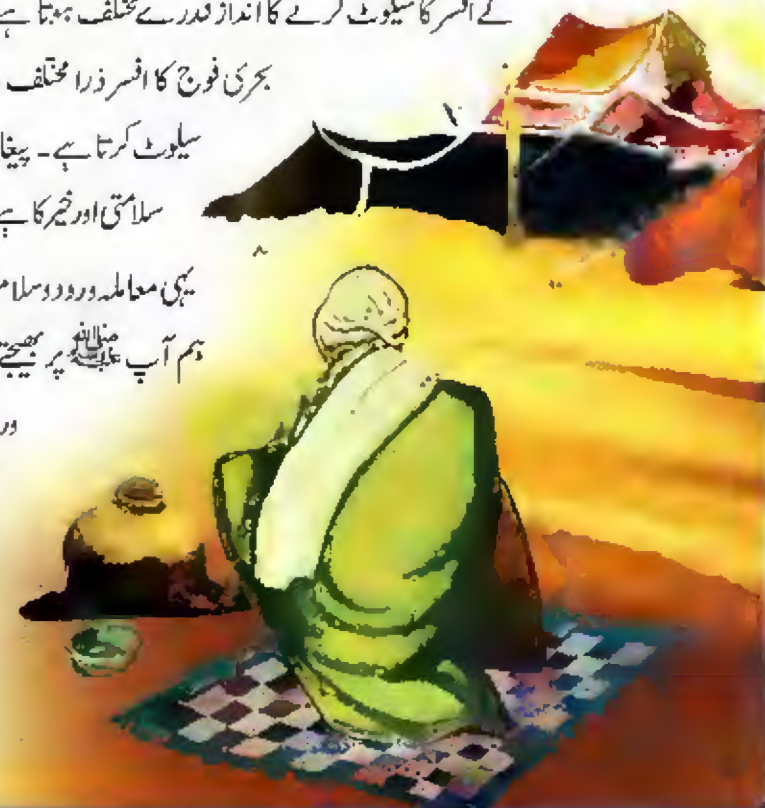
دوسرا طریقہ وہ ہے جو آئمہ کرام، علماء اور اہل فقر نے Develop کیا۔ آپ نے، دیکھا ہو گا کہ آری آفیسرز میں آپس میں جو سیلوٹ کیا جاتا ہے اس کی بیک گراؤنڈ یہ ہے کہ سیلوٹ کرنے والا یہ بتا رہا ہوتا ہے کہ میرا ہاتھ خالی ہے اور میرے پاس آپ کے لیے دوستی ہے۔ بری فوج کے افسر کا سیلوٹ کرنے کا انداز قدرے مختلف ہوتا ہے جب کہ بحری فوج کا افسر ذرا مختلف انداز میں سیلوٹ کرتا ہے۔ پیغام سب کا سلامتی اور خیر کا ہے۔

یہی معاملہ درود و سلام کا ہے جو ہم آپ ﷺ پر بھیجتے ہیں۔

درود و سلام

کو مختلف

انداز







HAPPY  
*New Year*



**NOVA** ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.







شیف کوکب

## فرائیڈ فش سینڈویچ

### اجزاء

2 عدد (کنارے کاٹ لیں)	بریڈ سلاکس
4-5 عدد	فش سلاکس
1 عدد	انڈا
3-4 عدد	ٹماٹر (سائیں)
1/2 کپ	میسن
1 چائے کاجی	لہسن پیسٹ
1/2 چائے کاجی	زیرہ پاؤڈر
1 کھانے کاجی	کھن
4 کھانے کے جج	کچپ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	سرخ مرچ پاؤڈر
فرائنگ کے لیے	آئل
حسب ضرورت	سلاڈیٹا
گارنشنگ کے لیے	بلیک اولیوز

### ترکیب

- **DAWN** بریڈ سلاکسز پر کھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- فش پر لہسن پیسٹ لگا کر وھولیں۔
- میسن میں نمک، انڈا، سرخ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور تھوڑا سا پانی ڈال کر میٹر تیار کر لیں۔
- فش کو میٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- ایک **DAWN** سلاکس پر کچپ لگا کر اوپر فش سلاکس رکھیں، پھر سلاڈیٹا رکھ کر ٹماٹر کے سلاکس رکھیں۔
- مزید فش سلاکس رکھ کر کچپ ڈالیں اور دوسرا **DAWN** سلاکس رکھ کر کاٹ لیں۔
- اولیوز سے سجا کر فریج فرائز کے ساتھ سرو کریں۔



Packed with Proteins



Full of Vitamins



Enriched with Calcium



Iron strength



dawnbread Like us on [www.facebook.com/dawnbread](https://www.facebook.com/dawnbread)





# Chaltey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

Packed with  
**Proteins**



Full of  
**Vitamins**



Enriched with  
**Calcium**



**Iron**  
strength



**Vitamin**  
Enriched Bread

Packed with  
**Proteins**



Full of  
**Vitamins**

Enriched with  
**Calcium**



**Iron**  
strength



www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread Like us on





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



Special  
کوکب



## کرپسی سموسا چاٹ

### اجزاء

4 عدد :	سموسے
1 عدد (چوڑا) :	ٹماٹر
1 عدد (چوڑا) :	پیاز
1/4 پاؤ (چوڑا) :	بند گوشت
2-3 عدد (چوڑا) :	ہری مرچ
1 کپ :	دہی
1 کھانے کا چمچ :	پودینہ (چوڑا)
1 کھانے کا چمچ :	ہرا دھنیا (چوڑا)
4 کھانے کے چمچ :	میٹھی چینی
فرانگ کے لیے :	آئل
حسب ذائقہ :	نمک

### ترکیب

- دہی میں پودینہ، ہری مرچ اور نمک شامل کر کے بلینڈ کریں۔
- گرم آئل میں (DAWN) سموسے فراٹی کر لیں۔
- (DAWN) سموسوں کے اوپر دہی پھیلا کر ٹماٹر، پیاز، ہرا دھنیا اور بند گوشت بھی ڈالیں۔
- آخر میں میٹھی چینی ڈال کر سرو کریں۔







Bigger in size - Better in taste



f /dawnfoods @dawnfoodspk  
www.dawnfrozenfoods.com





## پانی پیچ

### اجزاء

1 کپ :	اورنج جوس
1 کپ :	پائن اپیل جوس
1 کپ :	سوفٹ ڈائنٹ ڈرنک
1/2 کپ :	پانی
1 کھانے کا چمچ :	لیمون کارس
حسب ضرورت :	شگنی برف
گارنشنگ کے لیے :	اورنج سلائس



### ترکیب

- برف کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے ملیںڈ کریں۔
- برف ڈال کر مزید ملیںڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج سلائس سے سجا کر سرو کریں۔

**NOVA**  
GLASSWARE



## گرلڈ فیش اورنج پائن اپیل سالسہ

### اجزاء

#### سالسہ کے لیے

1 کپ :	پائن اپیل کیوبز
1 کپ :	اورنج (پھیل کر کاٹ لیں)
1 کھانے کا چمچ :	ہرا دھنیا (چوڑے)
1 کھانے کا چمچ :	لیمون کارس
1 عدد (چوڑے) :	ہری مرچ
1/2 عدد (چوڑے) :	پیاز
2 چمکی :	نمک

#### فیش کے لیے

3-4 عدد :	فیش (سلائس)
1 چائے کا چمچ :	لہسن پاؤڈر
1 چائے کا چمچ :	نمک
1 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ :	تھام لیوز (خشک)
2 کھانے کے چمچ :	اولیو آئل

### ترکیب

- سالسہ کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- فیش پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر، لہسن پاؤڈر اور تھام لیوز لگا کر تھوڑی دیر کے لیے رکھیں۔
- اب آئل سے برش کر کے گرل کر لیں۔ اس دوران سائینڈ تبدیل کرتے رہیں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار گرلڈ فیش رکھیں اور سائینڈ پر سالسہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔







# اورنج بنانا سمودی

## اجزاء

اورنج	: 2-3 عدد
کیلا	: 2-3 عدد
دودھ	: 2 کپ
چینی پاؤڈر	: 1/2 کپ
کریم	: 2 کھانے کا چم
دارچینی پاؤڈر	: 1 چم
گارنشنگ کے لیے	
اورنج زیسٹ	: 1 چائے کا چم



کوکب



## اورنج سو فلی

## اجزاء

سنگترے	: 4 عدد
کریم	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1/2 کپ
کیسٹشوگر	: 1/2 کپ
انڈا	: 2 عدد (سفیدی، زردی الگ کر لیں)
آنا	: 1 کھانے کا چم
اورنج مارمالینڈ	: 1 کھانے کا چم

## ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔
- سنگتروں کو اوپر سے کاٹیں اور اندر سے گودا نکال لیں۔
- خالی سنگترے بیکنگ ٹرے میں رکھیں۔
- سنگتروں کے گودے میں کریم مکس کر لیں۔
- انڈے کی زردی میں آدھی شوگر اور آٹا ملائی آٹھ پر مکس ہو جانے تک پکائیں۔
- اب اس میں اورنج جوس اور کریم کا کچھ بھی شامل کر دیں۔
- گاڑھا اور کچا ہو جانے تو مارمالینڈ مکس کر کے چوتھے سے اتار لیں۔
- انڈے کی سفیدی پھیلتے کر اس میں بقیہ شوگر مکس کر لیں۔
- اب اسے سنگتروں کے آمیزے میں فولڈ کر لیں۔
- یہ کچھ سنگتروں میں بھر کر 25-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فریش سرور کریں۔

Free Delivery  
Available  
NOW

**Chef KOKAB'S**  
All-Time Favourite Recipes

## ترکیب

- اورنج چھیل کر پھانکیں کاٹ لیں۔
- کیلے چھیل کر تین تین ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- اورنج اور کیلے اکٹھے بلینڈ کریں۔
- اب دارچینی پاؤڈر، کریم، دودھ اور چینی ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔
- مکمل طور پر مکس نہ کریں بلکہ گاڑھا کچھ تیار کر لیں۔
- سرونگ گلاس میں نکال کر اورنج زیسٹ سے سجا کر پیش کریں۔

**NOVA®**  
GLASSWARE





# اورنج گلیز ڈکٹس



CUP CAKES

اجزاء

اورنج زیسٹ (پہنڈ) : 1 کپ	دارچینی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
کھن : 1/2 کپ	نمک : 1/4 چائے کا چمچ
شوگر پاؤڈر : 1/2 کپ	اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
براؤن شوگر : 1/4 کپ	دودھ : 3 کھانے کے چمچ
میدہ : 2 کپ	اورنج گلیز کے لیے
انڈا : 2 عدد (پہنڈ لیں)	چینی پاؤڈر : 1 کپ
دہی : 1/2 کپ	کھن : 1/2 کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ : 2 چائے کے چمچ	اورنج جوس : 3 کھانے کے چمچ
بیکنگ سوڈا : 1 چائے کا چمچ	فروزن کریم ہیری : 1/2 کپ (گھارٹنگ کے لیے)
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	اورنج زیسٹ : گارنٹنگ کے لیے

## ترکیب

- اون کو 425°F پر گرم کریں۔
- مشر کو فوائل پیپر سے لائن کر لیں۔
- ٹیک کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں درمیان پیڈ پر کس کریں۔
- اب تیار بیٹر مشر میں ڈال کر 18-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- گلیز کے تمام اجزاء بھی الیکٹرک مکسر میں کس کریں۔
- پھر پائپنگ بیگ کی مدد سے کپ ٹیکس پر ڈالیں۔
- ہیری اور اورنج زیسٹ سے گارنٹنگ کر کے سرو کریں۔





# چاکلیٹ کیرمیل کیکس

## اجزاء

چاکلیٹ (کرسٹی ہوئی) :	1 کپ
مکھن :	1/2 کپ
شوگر پاؤڈر :	1/2 کپ
براؤن شوگر :	2 کپ
میدہ :	2 کپ
انڈا (پھینٹ لیں) :	2 عدد
دہی :	1/2 کپ
بیکنگ سوڈا :	1 چائے کا چمچ
وینلا ایکسٹریکٹ :	2 چائے کے چمچ
دارچین پاؤڈر :	1/2 چائے کا چمچ
نمک :	1/4 چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر :	1 کھانے کا چمچ
اورنج جوس :	3 کھانے کے چمچ
دودھ :	3 کھانے کے چمچ

## ترکیب

- اودن کو 425°F پر گرم کر لیں۔
- مفر کو فوئل پیپر سے لائن کریں۔
- کیک کے تمام اجزاء الیکٹرک مکسر میں اچھی طرح درمیانی سپیڈ پر مکس کریں۔
- تیار میٹر مفر میں ڈال کر 20-25 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- فروسٹنگ کے تمام اجزاء بھی الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- اب کپ لیکس پہنچائیں۔
- کیرمیل کے اجزاء ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے سیرپ تیار کریں۔
- پھر تیار کپ لیکس پر ڈال کر سرد کریں۔



CUP CAKES

# چوکو کپ لیکس

## ترکیب

- اودن کو 350°F پر گرم کر لیں۔
- مفر کو فوئل پیپر سے لائن کریں۔
- ایک باؤل میں میدہ، نمک، چینی، کوکو اور بیکنگ سوڈا مکس کر لیں۔
- اب اس میں مکھن، آئل، بٹرملک، انڈا اور وینلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے الیکٹرک مکسر میں بیٹ کریں۔
- پانی شامل کر کے مزید بیٹ کریں۔
- اب یہ میٹر مفر میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اودن میں 30-35 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر پانچ منٹ کے لیے دائرہ ریک پر رکھیں۔ پھر نکال لیں۔
- فروسٹنگ کے لیے مکھن اور کوکو پاؤڈر کو الیکٹرک مکسر میں مکس کریں۔
- شوگر، دودھ اور وینلا ایکسٹریکٹ شامل کر کے درمیانی سپیڈ پر مزید مکس کریں۔
- اب پائپنگ بیگ میں ڈال کر کپ لیکس کی ٹاپنگ کریں۔
- فریش سرد کریں۔



## اجزاء

پانی (ایسا) :	1 کپ
میدہ :	2 کپ
چینی :	2 کپ
مکھن :	1/2 کپ
بٹرملک :	1/2 کپ
کوکو پاؤڈر :	3/4 کپ
دبھی ٹیمپل آئل :	1/4 کپ
بیکنگ سوڈا :	1 چائے کا چمچ
نمک :	1 چائے کا چمچ
وینلا ایکسٹریکٹ :	2 چائے کے چمچ
انڈا :	2 عدد (پھینٹ لیں)

## چاکلیٹ بٹر کریم فروسٹنگ

مکھن :	1/2 کپ (پگھلا لیں)
کوکو پاؤڈر :	1/2 کپ
شوگر پاؤڈر :	3 کپ
دودھ :	3-4 کھانے کے چمچ
وینلا ایکسٹریکٹ :	1 چائے کا چمچ





# کولڈ چاکلیٹ شیک

## اجزاء

چاکلیٹ آئس کریم	: 12 سکوپ	نمک	: 1/4 چائے کا چمچ
کریم	: 1/4 کپ	دار چینی پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
اورنج زیسٹ	: 1/2 کپ	چاکلیٹ (تھیلی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
اورنج جوس	: 1/2 کپ	کریم (پھینٹی ہوئی)	: 2 کھانے کے چمچ
ڈارک چاکلیٹ چپ	: 1/2 کپ		

## ترکیب

- پن میں دار چینی پاؤڈر، کریم، نمک اور اورنج زیسٹ ہلکی آٹھ پر 2-3 منٹ پکائیں۔
- پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- بلینڈر میں پھینٹی ہوئی کریم اور پگھلی ہوئی چاکلیٹ کے علاوہ یہ آمیزہ اور باقی اجزاء ڈال کر یکجا ہونے تک بلینڈ کریں۔
- سرونگ گلاس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں، پھر تیار شیک ڈال کر 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھینٹی ہوئی کریم اور اورنج زیسٹ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

# چکن مورا کو

## اجزاء

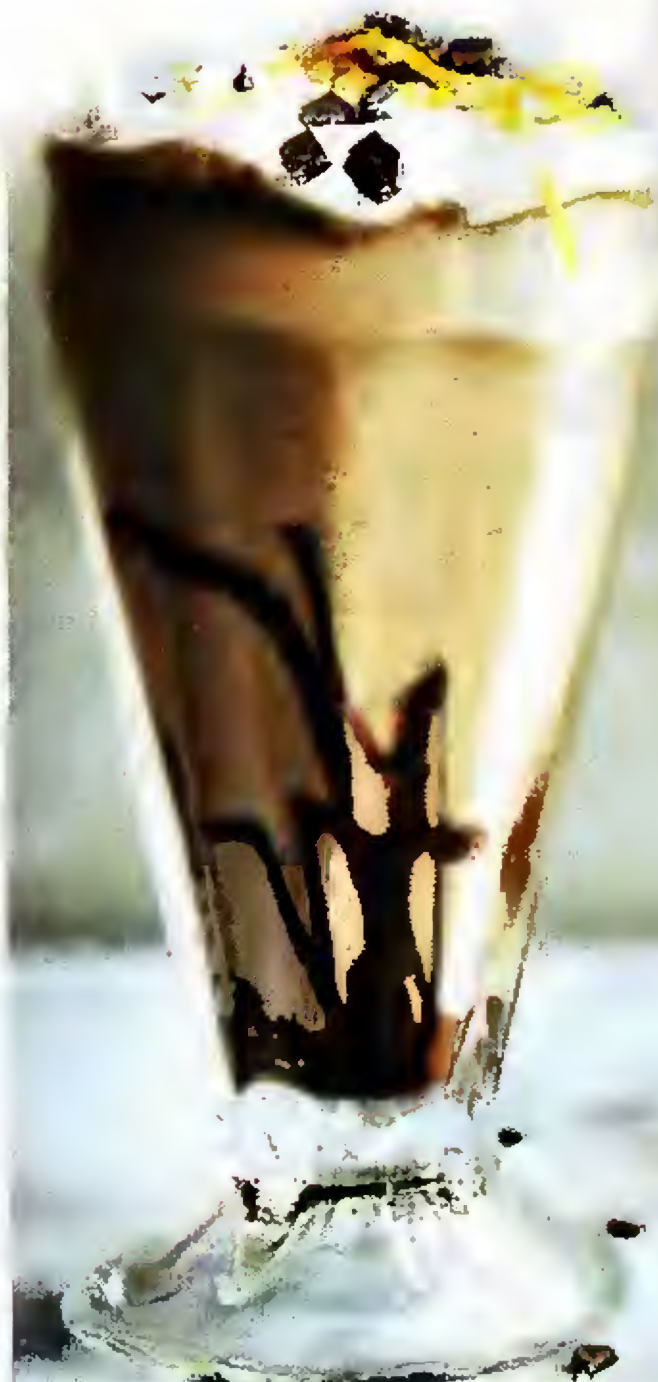
بون لیس چکن	: 1 1/2 پاؤ (باریک ٹکڑے کاٹ لیں)
پاستا	: 1 کپ (آبال لیں)
پلیٹ (حصین)	: 1/4 کپ
سیلڈ	: سرونگ کے لیے
آئل	: شیلو فرائنگ کے لیے

## میری نیشن کے لیے

ابلی کا پانی	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو سوس	: 3 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
نٹنا زیرہ	: 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا (مٹا ہوا)	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

## ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء چکن پر لگا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن کو شیلو فرائی کریں۔
- فرائی کرتے وقت سائڈ بدلتے رہیں تاکہ ہر طرف سے پک جائے۔
- پھر گرل پن میں 2-3 منٹ گرل کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں تیار چکن رکھیں۔
- سائڈ پر پاستا اور سیلڈ ڈال کر اوپر پلیٹ چھڑک کر سرو کریں۔











شیف مدھر Special



# شیفرڈپانی

## اجزاء

### آلوؤں کے لیے

آلو : 1/2 کلو (بالیں)	درچیسٹر شائرسوس : 1 چائے کا چمچ
کھن : 1 کھانے کا چمچ	تھام لیوز (چوڑے) : 1 چائے کا چمچ
نمک : 1/2 چائے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ : 2 چائے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ	روز میری لیوز (چوڑے) : 2 چائے کے چمچ
انڈا (زرعی انگ کر لیں) : 1 عدد	پیاز (چوڑے) : 1 کپ

### قیے کے لیے

قیہ : 1/2 کلو	چکن برؤتھ : 1 کپ
کیئولا آئل : 2 کھانے کے چمچ	کارن (فریزن) : 1/2 کپ
میدہ : 2 کھانے کے چمچ	مٹر (فریزن) : 1/2 کپ
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ	گاجر : 2 عدد (پھیل کر باریک کاٹ لیں)
	نمک : حسب ذائقہ
	گٹی کالی مرچ : حسب ذائقہ

## ترکیب

- آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- سوس پیمن میں کھن گرم کر کے اس میں آلو فرائی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ میٹھ ہونے لگیں۔
- اب انڈے کی سفیدی مکس کر کے پکائیں اور چمچ سے دباتے جائیں۔
- اوون کو 400°F پر گرم کریں۔
- گوشت کے لیے پیمن میں کیئولا آئل گرم کریں۔ پھر پیاز اور گاجر میں ڈال کر ساتے کریں۔
- لہسن پیسٹ، قیہ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- باقی اجزاء ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر پکھن دیں۔
- ایک بیکنگ ڈش (11/7 انچ) میں یہ قیہ ڈالیں۔
- اوپر آلو کا آمیزہ ڈال دیں۔
- انڈے کی زردی پھیلت کر اوپر سے برش کریں اور پہلے سے گرم اوون میں 25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- پھر وائرریک پر رکھ کر تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کاٹ کر فریش سرو کریں۔

دبیلے پتلے آلو کے لیے آلو بہترین غذا ہے۔ اس میں کاربوہائیڈریٹس  
وہلے ہوتے ہیں۔ اسے بھی لٹھے سے پکایا جاسکتا ہے۔







شیف مدھر Special



## کیرمل بیف

### اجزاء

بیف : 1/2 کلو	دھنیا (ہاتھ) : 1 چائے کاج
اورک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کاج	گٹی سرخ مرچ : 1/2 چائے کاج
لیموں کارس : 1 کھانے کاج	گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 چائے کاج
فٹن سوس : 1 کھانے کاج	نمائو پیوری : 1/4 کپ
سویا سوس : 1 کھانے کاج	پیاز : 2 عدد (برقہ)
نمائو سوس : 1 کھانے کاج	نمک : حسب ذائقہ
شبد : 1 کھانے کاج	آئل : فرائنگ کے لیے
زیرہ (مٹا ہوا) : 1 چائے کاج	

### ترکیب

- بیف پر نمک، لیموں کارس اور گٹی سرخ مرچ لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر اورک لہسن پیسٹ اور نمائو پیوری ڈال کر آئل اوپر آجانے تک پکائیں۔
- اب بیف ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔
- تھوڑا پانی ڈال کر بیف گل جانے تک پکائیں۔
- باقی تمام اجزاء مکس کر کے بیف میں ڈالیں اور ملکی آج پر 4-5 منٹ پکے دیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔



## آلمنڈ بنانا پڈنگ

### اجزاء

دودھ : 1 کپ	ونیلا ایکسٹریکٹ : 1 چائے کاج
آلمنڈ بلک : 1 کپ	انڈا : 1 عدد
چینی : 1/4 کپ	کیلا : 2 عدد
بادام (ہاتھ سے) : 1/4 کپ (مٹا ہوا)	کر بیکرز : 6 عدد (نورلین)
کوکو پاؤڈر : 1 کھانے کاج	نمک : 1 چمکی
کارن اسٹارچ : 3 کھانے کے چم	

### ترکیب

- پین میں دودھ اور آلمنڈ بلک اکٹھے اُبال کر چولھے سے اتار لیں۔
- کارن اسٹارچ، نمک، چینی اور انڈا اکٹھے پھینٹیں۔ اب اس میں آدھا گرم دودھ شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- ہلکی آج پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ بقیہ دودھ بھی شامل کر دیں۔
- گاڑھا ہو جانے اور پھولنے لگے تو وینلا ایکسٹریکٹ شامل کر دیں۔
- اب چولھے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- کیلے چھیل کر سلائسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ گلاس میں کیلے کے کچھ سلائسز رکھیں۔ اوپر تیار دودھ کے آمیزے کے 2 چمچ ڈالیں۔ پھر کر بیکرز، کوکوپاؤڈر اور بادام ڈالیں۔
- اسی طرح 2-3 تہیں لگائیں۔
- پلاسٹک ریپ سے کور کر کے 3-4 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔







شیف عدیل



## کلاسک نوڈلز سوپ

### اجزاء

لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
بیسل (دروانی)	: 1/2 چائے کا چمچ
اورنگیٹو (دروانی)	: 1/2 چائے کا چمچ
تھام (دروانی)	: 1/2 چائے کا چمچ
گاجر (سائبر)	: 1 کپ
ایک نوڈلز	: 1/2 کپ
پیاز (چرپ)	: 1/4 کپ
چکن برڈھ	: 1/2 لیٹر
دبھی ٹیل برڈھ	: 1/2 لیٹر
بون لیس چکن	: 1/2 پاؤ (پالیں)
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- مکھن گرم کر کے اس میں لہسن پیسٹ سائے کریں۔
- اب پیاز ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- چکن، گاجر، اورنگیٹو، تھام، بیسل، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- اب دونوں برڈھ ڈال کر ابالیں۔
- پھر نوڈلز اور چکن ڈال کر تقریباً 20 منٹ تک پکے دیں۔
- تیار ہونے پر چوڑھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرد کریں۔

## کرسٹی چکن سوپ

### اجزاء

بون لیس چکن فلی : 1 پاؤ	سوس کے لیے
بریڈ کریمز : 1/2 کپ	کریم بیری : 6-7 عدد
کریمرز (چرپ) : 1/2 کپ	انار (دائے) : 1/4 کپ
دودھ : 1/4 کپ	لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ
آٹا : 1/2 کپ	شوگر پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
انڈا : 1 عدد	نمک : 1/4 چائے کا چمچ
آئل : فریجنگ کے لیے	کالی مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ	ادلیو آئل : 2 کھانے کے چمچ
باربی کیو مصالحہ : 2 چائے کے چمچ	
لیموں کارس : 1 کھانے کا چمچ	

### ترکیب

- سوس کے لیے آئل گرم کریں اور تمام اجزاء ہلکے سے پکائیں۔
- چمچ کی مدد سے میٹھ کر سائے جائیں۔
- چکن فلی کو چکن ہیمز کی مدد سے چھینا کر لیں۔
- اب میری نیشن کے اجزاء ہلکا کر آدھے گھنٹے تک رکھیں۔
- انڈے میں دودھ شامل کر کے اچھی طرح پھیلت لیں۔
- آٹا، بریڈ کریمز اور کریمرز کا چوراکس کر لیں۔
- چکن کو پہلے انڈے کے آمیزے میں ڈپ کریں۔ پھر کریمز کے آمیزے میں رول کریں۔ یہ عمل دوبارہ کریں۔
- پھر گرم آئل میں ڈپ فرائی کر لیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر اوپر سوس ڈال کر سرد کریں۔









Special  
شیف عدیل



# تندوری فٹس اسکیمورز

## اجزاء

بون لیس فٹس (سائس)	: 1 کلو (دھلیس)
مکھن	: 1/2 کپ
پیاز (سوتے کیوز)	: 1 کپ
شملمہ مرچ	: 1 عدد (سوتے کیوز)
ٹماٹر	: 1 عدد (سوتے کیوز)
ڈون اسکیمورز	: 4-5 عدد (ہالی میں بھگو دیں)
ہر ادھنیا	: حسب ضرورت (کارڈنگ کے لیے)

## میری نیشن کے لیے

دای	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1/2 کپ
تندوری مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ادھنیا (سوتے ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
ٹمٹی کالی مرچ	: حسب ذائقہ

## ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء دھویں میں کس کر لیں۔
- اب مچھلی پر لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر ڈون اسکیمورز میں باری باری مچھلی کے سلائز اور سبزیاں پرودیں۔
- مکھن سے اچھی طرح برش کریں اور تیز گرم گرل میں 5-7 منٹ کے لیے گرل کر لیں۔
- گرلنگ کے دوران برش کی مدد سے مصالحہ اور لگاتے رہیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے سجا کر پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔



مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔  
مچھلیوں کی بیشتر اقسام زود ہضم ہوتی ہیں۔





Scanned by Sunil Wadani



# Biryani Masala

*Enjoy the Original Delicacy!*



**A.R. FOODS (PVT) LTD.**  
 32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.  
 Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117  
 e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

f /Phool.pk

SHOP ONLINE  
<http://arfoods.com.pk>

**FOR RECIPES**  
 Type <Phool>  
 send SMS to **8227**







شیف عدیل



# کریمی چکن ویسکی ٹمپلرز

## اجزاء

1/2 کلو	بون لیس چکن (بون)
1 عدد (پارہ لپٹاؤں)	نماز
چند عدد (توتلیں)	ہیز پھلیاں
1/2 کپ	کریم
1/2 کپ	دہی
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	کالی مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	اورک لیس پیسٹ
1 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	گرم مصالحی پاؤڈر
حسب ضرورت	آئل
1 عدد (توتلیں)	پیاز
مردنگ کے لیے	چاول (آپ کے)
گارنشنگ کے لیے	برازیلیا پتہ

## ترکیب

- آئل گرم کر کے اورک لیس پیسٹ فراغی کریں۔
- پھر پیاز ڈال کر ہلکا سا ڈان کریں۔
- اب چکن نمک، کالی مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور گرم مصالحی پاؤڈر ڈال کر چکن گل جائے تک چھوڑیں۔
- کریم اور دہی اچھی طرح پیسٹ کر چکن میں ڈال دیں۔
- اب نماز اور پھلیاں بھی شامل کر کے 2-3 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- برے دھنپے سے سجا کر آٹے، دوئے چاولوں کے ساتھ مرآ کریں۔

ٹماٹرو ٹامسن اے، سی اور فولک ایسڈ کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس میں موجود پوٹاسیئم دل کے امراض کی روک تھام کے لیے مفید ہے۔





# گولاکباب مٹاوسول

## اجزاء

1 کلو :	بیف (نر)
1 پیکٹ (آبال نم) :	نوڈلز
فرانگ کے لیے :	آئل
1 کپ :	ٹماٹو پیوری

## مکسنگ کے لیے

1 کھانے کا چمچ :	بری مرچ (چوڑی)
1 کھانے کا چمچ :	سرکہ
1 کھانے کا چمچ :	تل
2 کھانے کے چمچ :	خشخاش
1/2 کھانے کا چمچ :	شٹا زیرہ
1/2 کھانے کا چمچ :	عمنا دھنیا
1/2 چائے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1 1/2 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 کپ :	ہرا دھنیا (چوڑی)
حسب ذائقہ :	نمک



Special  
شیف عدیل

## ترکیب

- بیف میں مکسنگ کے تمام اجزاء شامل کر کے گول کباب بنائیں اور ایک گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- سرخ مرچ پاؤڈر میں نوڈلز ڈال کر اوپر ٹماٹو پیوری ڈالیں۔
- اب فراہم شدہ کباب رکھ کر پیش کریں۔



## ونگریٹ سیلڈ

## اجزاء

### سلاد کے لیے

### ونگریٹ کے لیے

2 عدد (باریک کٹ لیں) :	اورنج جوس	1/2 کپ :
2 عدد (چٹائیں) :	سرکہ	2 کھانے کے چمچ :
3 عدد (باریک کٹ لیں) :	مسٹرڈ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ :
1 کھانے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ :
1 کھانے کا چمچ :	اولیو آئل	1/4 کپ :
1/4 چائے کا چمچ :		حسب ذائقہ :

## ترکیب

- ونگریٹ کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- سلاد کے تمام اجزاء باؤل میں کس کریں۔
- اب اس میں ونگریٹ شامل کر دیں۔
- کس کر کے فریش سرور کریں۔







شیف سنجیو Special



## چترانہ

### اجزاء

1½ کپ (بھولیں) ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
3 کھانے کے چمچ	: ½ چائے کا چمچ
2 کھانے کے چمچ	: 1 عدد (چوڑا)
2 کھانے کے چمچ	: 6-8 عدد
1 چائے کا چمچ	: 7-8 عدد (کافرونی کرلیں)
1 چائے کا چمچ	: چنگی بھر
1 چائے کا چمچ	: نمک
1 چائے کا چمچ	: حسب ذائقہ

## بادامی ٹنگری

### اجزاء

MENU چکن لیگ پیس : 4 عدد

#### سوس کے لیے

#### پہلی میری نیشن کے لیے



کھن (بھلا ہوا) : 3 کھانے کے چمچ

نمک : 1 چائے کا چمچ

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

سرخ مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ

خشک میتھی : 2 چائے کے چمچ

لیموں کا رس : 2-3 کھانے کے چمچ

#### گارنشنگ کے لیے

#### دوسری میری نیشن کے لیے

لیمن سلائس : 4 عدد

دہی : ½ کپ

اونین رنگز : حسب ضرورت

کریم (گاجی) : 2 کھانے کے چمچ

بادام پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ

خشک میتھی : 2 چائے کے چمچ

کارن فلوور : 2 کھانے کے چمچ

ادرک لیمن پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ

ہرا دھنیا (چوڑا) : 2 کھانے کے چمچ

### ترکیب

- لیگ پیسز پر ہلکے کٹ لگائیں۔
- پہلی میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے چکن پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- دوسری میری نیشن کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔ اب چکن کو اس میں 2-3 گھنٹے کے لیے میری نیٹ کریں۔
- اودن کو 180°C پر گرم کر لیں۔ اب میری نیٹ کیا ہوا چکن 15-20 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- سوس کے اجزاء مکس کر کے لیگ پیسز پر برش کی مدد سے لگائیں۔
- پھر وائرڈ ریک پر رکھ کر مزید 15 منٹ بیک کریں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر اونین رنگز اور لیمن سلائس کے ساتھ پیش کریں۔

### ترکیب

- چاولوں میں نمک اور حسب ضرورت پانی ڈال کر ایک کئی رکھ کر ابال لیں۔
- آئل گرم کر کے رائی دانہ کڑکرائیں پھر مینگ، کڑی پتے، ادرک پیسٹ، ہری مرچ، سرخ مرچ، کاجو، ڈھلی ارد دال، دال چنا اور ہلدی شامل کر کے ہلکا براؤن ہونے تک پکائیں۔
- اب اس میں ہرا دھنیا، لیمن جوس، نمک اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے تیز آگ پر 5-7 منٹ پکائیں۔
- پھر چاول مکس کر کے دم لگا دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم پیش کریں۔











شیف سنجیو Special

## پورولائی چمٹی نپدو

### اجزاء

آلو (پھرنے)	: 1/2 کلو (بال کرچیل نہیں)
ثابت سرخ مرچ	: 4 عدد
ثابت کالی مرچ	: 10-12 عدد
پیاز (پھرنے)	: 10 عدد (پھیل میں)
کری پتا	: 20 عدد
دال مونگ	: 2 کھانے کے چمچ
آئل	: 5 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ سیڈز	: 1 چائے کا چمچ
پودینہ	: چند پتے
نمک	: حسب ذائقہ

### ترکیب

- کری پتا، کالی مرچ، دال اور سرخ مرچ کو ڈرائی روست کریں۔
- پھر گرائنڈ کر لیں۔
- تین میں آئل گرم کر کے مسٹرڈ سیڈز اور پیاز فرائی کریں۔
- اب آلو اور نمک ڈال کر بھجھیں۔
- ہلکی آٹھ پر 10-8 منٹ دم پر پکھنے دیں۔
- پھر گرائنڈ کیا ہوا مصالحہ اور پودینہ گیس کر کے 3-4 منٹ مزید پکھائیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرکہ کریں۔





# اورنج مارمالیڈ کیک

## اجزاء

اورنج جوس : ¼ کپ	نونی فروٹی آفس کریم : ½ کپ
اورنج زیسٹ : 2 چائے کے چمچ	دودھ : ½ کپ
اورنج مارمالیڈ : ½ کپ	اورنج آکسنگ
میدہ : 2½ کپ	لیمن زیسٹ : 2 چائے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ	اورنج جوس : 1 کھانے کا چمچ
مکھن : ½ پاؤ	مکھن : 60 گرام
چینی : ¾ کپ	شوگر پاؤڈر : ½ کپ
انڈا : 3 عدد (سفیدی الگ کر لیں)	

## ترکیب

- اون کو 150°C پر گرم کر لیں۔
- ایک 8 انچ کے کیک ٹن کو چکنا کریں۔
- میدہ اور بیکنگ پاؤڈر مکس کر کے چھان لیں۔
- الیکٹرک مکسر میں دودھ، مکھن، اورنج زیسٹ، چینی اور انڈے کی زردی بیٹ کریں۔
- اب اس میں آفس کریم اور مارمالیڈ مکس کر لیں۔
- یہ آمیزہ اور اورنج جوس میدے میں مکس کر کے فولڈ کر لیں۔
- اب انڈے کی سفیدی شامل کر کے دوبارہ مکس کریں۔
- یہ کیک تیارش میں ڈال کر 35-40 منٹ تک بیک کریں۔
- نکالنے سے پہلے دائرہ یک پر رکھ کر 5 منٹ کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں۔
- آکسنگ کے اجزاء باؤل میں اچھی طرح مکس کریں۔ کریبی ہو جانے تو کیک کے اوپر پھیلا دیں۔
- سلائسز میں کاٹ کر سرو کریں۔



شیف سانجیو

# گاجر اور کھجور کا حلوا

## اجزاء

گاجر : 10 عدد (کٹی کر لیں)	کھجور (چوڑی) : ¾ کپ
چینی : ½ کپ	سکڈ ملک : 2 کپ
سکڈ ملک : 2 کپ	کھویا : 2 کپ
گھی : 3 کھانے کے چمچ	سبز الائچی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
کاجو : 8-10 عدد (چوڑی)	بادام : 8-10 عدد (نرائیڈ)

## ترکیب

- کڑا ہی میں گھی گرم کر کے گاجریں فرائی کریں۔
- اب چینی ڈال کر 5 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- سکڈ ملک شامل کر کے 6-8 منٹ مزید پکائیں۔
- کھویا، کھجور، کاجو اور سبز الائچی پاؤڈر مکس کر کے اتنا پکائیں کہ حلوا خشک ہو جائے۔ بادام مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔





# شمع زندگی کی



With Vitamin A, D & E

Crystal Clear, Light & Easy to Digest

Reduce Risk of Heart Diseases



ASSOCIATED INDUSTRIES LIMITED INDUSTRIAL AREA AMANGARH, NOWSHERA  
ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 ISO 22000:2005 CERTIFIED COMPANY

f Associated Industries Limited





# معاملات رسول ﷺ

## ولادت مبارک

وَقَبِّ قَبِيْلًا

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا

تکالیف کا مبرہ تھیں سے مقابلہ کر سکے۔ آپ ﷺ کی ولادت باسعادت کے موقع پر بھی چند بدوی عورتیں بچوں کو گود لینے کے لیے مکہ آئیں۔ قبیلہ بنو سعد کی حلیمہ بی بی کی گدھی چونکہ کمزور تھی لہذا وہ تاخیر سے پہنچیں۔ اس دوران بدوی عورتوں نے امیروں کے بچوں کو گود لے لیا تھا۔ رسول خدا ﷺ کو قبیلی کی وجہ سے کسی نے گود نہ لیا تو حلیمہ بی بی نے آپ ﷺ کو گود لے لیا۔

ابن اسحاق کے مطابق حضور اکرم ﷺ نے اپنے بچپن کا ایک واقعہ یوں بیان فرمایا کہ میں اپنے پدر بزرگوار حضرت ابراہیم علیہ السلام کی نوا اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی بشارت ہوں۔ جب میری والدہ کو حمل ہوا تو انھوں نے دیکھا کہ ان کے اندر سے ایک ایسا نور نکلا جس کی روشنی میں انھیں ملک شام کے محل نظر آئے۔ قبیلہ بنی سعد بن کبر کی ایک عورت نے مجھے دودھ پلایا اور پرورش کی۔ ایک روز جب میں اپنے دودھ شریک بھائی کے ساتھ بکریاں چرا رہا تھا، دو آدمی سفید کپڑے پہنے ایک سونے کا

طشت برف سے بھرا ہوا لے کر آئے، انھوں نے میرا سینہ چاک کیا اور میرے دل

سے ایک سیاہ کلڑا نکال کر پھینک دیا۔ پھر میرے سینے اور دل کو برف سے دھویا یہاں تک کہ خوب پاک کر دیا۔ مورخ اس واقعے کو شوق الصدرا کا نام دیتے ہیں جو چار سال کی عمر میں پیش آیا۔

حلیمہ بی بی کے مطابق آپ ﷺ کی عادات پاکیزہ اور پسندیدہ تھیں۔ آپ ﷺ نہ تو روتے تھے اور نہ ہی شرارت کرتے، فضیلت کاموں اور کھیلوں سے پرہیز کرتے تھے۔ جب آپ ﷺ کی عمر چار یا پانچ سال

کی ہوئی تو حلیمہ بی بی آپ ﷺ کو والدہ کے پاس چھوڑنے مکہ روانہ ہوئیں۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ اپنے لخت جگر کو تندرست اور توانا دیکھ کر بہت خوش ہوئیں اور آپ ﷺ کو خوب لالچ پیر کیا۔

اپنے چنگھوڑے میں سب بچوں کا سردار ہے۔ میں اسے بیت اللہ شریف کی پناہ میں دیتا ہوں۔

جناب عبدالمطلب نے پیدائش کے ساتویں روز اونٹ ذبح کر کے عزیز واقارب کی دعوت کی جسے آج کل عقیقہ کہا جاتا ہے۔ رسم کے مطابق نومولود کے سر کے بال منڈوائے گئے اور بالوں کے وزن کے برابر سونا خیرات کیا گیا۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ نے سات روز تک اپنے فرزند کو دودھ پلایا۔ اس کے بعد آپ ﷺ کے تایا بولہب کی کنیز ثویبہ نے آپ ﷺ کو دودھ پلایا اور کچھ بھال کی۔ اس خدمت کے صلے میں حضور ﷺ جو ان ہونے کے بعد بھی ثویبہ سے حسن سلوک فرماتے رہتے۔ آپ ﷺ مدینہ سے بھی ثویبہ کے لیے کپڑے اور خرچہ بھیجا کرتے تھے۔

ابن کثیر حضرت ابن عباسؓ سے روایت بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کی ولادت بھی سوموار کے دن، بعثت بھی سوموار کے دن، مکہ سے ہجرت بھی سوموار کے دن، مدینہ میں تشریف آوری بھی سوموار کے دن اور رحلت بھی سوموار کے

دن ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ﷺ کو یتیم اور غریب پیدا کیا۔ نبوت کا منصب ہمیشہ

غریب کو ہی ملتا رہا۔ قریش کو ایک اعتراض یہ بھی تھا کہ زب نے کسی امیر اور دولت مند کو نبوت کے منصب سے سرفراز کیوں نہ کیا۔ ارشادِ ربانی ہے، ”اور اللہ نے تم کو غریب پایا پھر غنی کر دیا۔“

حضرت عبداللہ بن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے خلق کی تخلیق فرمائی تو مجھے سب سے اچھے گروہ میں رکھا پھر قبائل کو چنا تو مجھے سب سے اچھے قبیلے میں رکھا۔ پھر گھرانوں کو چنا تو مجھے سب سے اچھے گھرانے میں رکھا لہذا میں اپنی ذات کے اعتبار سے بھی سب سے اچھا ہوں اور اپنے گھرانے کے اعتبار سے بھی سب سے ممتاز ہوں۔

عرب میں رواج تھا کہ نومولود بچوں کو بدوی عورتوں کے سپرد کر دیا جاتا تھا تاکہ بچہ صحرا کی کھلی اور صاف ہوا میں پرورش پائے نیز اس کی زبان فصیح اور جسم مضبوط ہو اور وہ اس قبائل ہو جائے کہ مصائب و

سیرت نگار حضرت محمد ﷺ کی ولادت کے دن اور سال پر متفق ہیں البتہ تاریخ پیدائش کے بارے میں اختلاف رائے پایا جاتا ہے۔ ولادت کا دن سوموار اور سال عام الفیل یعنی 571ء ہے۔ سیرت نگاروں کی اکثریت کا چونکہ 12 ربیع الاول پر اتفاق ہے لہذا مسلمانوں کی واضح اکثریت اسی کو پیغمبر انسانیت ﷺ کا یوم ولادت تسلیم کرتی ہے۔

رحمت اللعالمین ﷺ مکہ میں عفا کی پہاڑی کے نزدیک شعب ابی طالب کے جس گھر میں پیدا ہوئے وہ محمد بن یوسف ثقفی کی ملکیت تھا۔ خلیفہ ہارون الرشید کی والدہ نے اس مبارک گھر کو خرید کر مسجد میں تبدیل کر دیا۔ لوگ اس کی زیارت کرتے اور نماز پڑھتے۔ آج کل یہ لاسبری کی صورت میں موجود ہے۔ حضور اکرم ﷺ کی والدہ ماجدہ بی بی آمنہؓ کے مطابق ان کے حمل کے ایام بڑے آسانی سے گزرے اور کوئی بوجھ محسوس نہ ہوا۔ جب ایام پورے ہو گئے تو فرشتے نے خواب میں نومولود کے لیے یہ دعا پڑھنے کے لیے کہا، ”اللہ واحد سے اس کے لیے ہر حاسد کے شر سے پناہ مانگتی ہوں۔“

حضور اکرم ﷺ کے دادا عبدالمطلب نے اپنے پوتے کا اسم مبارک محمد ﷺ رکھا جبکہ بی بی آمنہؓ نے خواب کے مطابق احمد ﷺ رکھا۔ جب قریش نے جناب عبدالمطلب سے منفر و نام رکھنے کی وجہ پوچھی تو انھوں نے کہا کہ محمد ﷺ نام اس لیے رکھا تاکہ میرے فرزند کی تعریف دونوں جہاں میں ہو۔ جناب عبدالمطلب اپنے پوتے کو گود میں اٹھا کر کعبہ شریف میں لے گئے

اور یہ دعا کی: ”سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جس نے مجھے پاک آستینوں والا یہ بچہ عطا فرمایا۔ یہ





# Seafood

بے بہا غذائیت، بے پناہ صحت

فوائد

سی فوڈ کا استعمال اگر جیتے میں دو مرتبہ کر لیا جائے تو امراض قلب کے خطرات 30 فیصد تک کم ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ کے استعمال سے بچوں میں دے اور بروٹکائٹس کے امکانات محدود ہو جاتے ہیں۔ سی فوڈ خاص کر مچھلیوں میں موجود امیگا تھری فیٹی ایسڈ کی بھی قسم کے کینسر کے امکانات کو 30 سے 50 فیصد تک کم کر دیتا ہے۔ مچھلی کھانے والے افراد عموماً ڈپریشن کا شکار بھی نہیں ہوتے۔

سی فوڈ کا انتخاب

چند منتخب اجزاء کا حصول مقصود ہو تو اسی مناسبت سے سی فوڈ کا انتخاب کرنا چاہیے۔

- سالمن (salmon)، سارڈائن (Sardine)، ٹراؤٹ (Trout)، اور ٹیونا (Tuna) امیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کے لیے بہترین ہیں۔
- شرپس آئرن کا بہترین ذریعہ ہیں۔
- سالمن کیلشیم کا بہترین ماخذ ہے۔

یوں تو اللہ تعالیٰ نے انسانی صحت برقرار رکھنے کے لیے پھلوں، سبزیوں اور گوشت وغیرہ پر مشتمل غذائیت سے بھرپور بے شمار اشیاء پیدا کی ہیں لیکن سی فوڈ یعنی سمندری غذا مثلاً مچھلی، جھینگے اور شرپس وغیرہ میں خاص طور پر وٹامنز، پروٹین اور مینرلز کا بھرپور خزانہ سودیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم سے سی فوڈ انسانی خوراک کا اہم جز و چلی آرہی ہیں۔ خصوصاً مچھلی کا گوشت نہ صرف ذائقے میں لذیذ اور زود ہضم بلکہ پکانے میں بھی سہولت ہوتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے مثلاً پے، امراض قلب اور بروٹکائٹس وغیرہ کا باآسانی تدارک ہو جاتا ہے۔

مچھلی

وٹامنز، مینرلز

سی فوڈ وٹامنز کے حصول کے لیے بھی بہترین ہے، خاص کر ٹیونا اور ٹراؤٹ وٹامن بی-6 سے بھرپور ہوتی ہیں جو خون کے سرخ خلیات کی تخلیق اور ہمارے اعصابی نظام کو برقرار رکھنے میں معاون ہے۔ اسی طرح سالمن، ٹراؤٹ، کریب اور لوہو مچھلی وٹامن بی-12 کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں ضروری پروٹین مہیا کرنے اور ہارمونز اور مختلف کیمیکلز کے عمل کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ وٹامن اے، امی اور کے بھی مچھلیوں میں دافر پائے جاتے ہیں۔ وائٹ فش، آئرن، فاسفورس، سلینیئم، کیلشیم، میگنیشیم اور آئیوڈین کے حصول کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔

فیش آئل

فیش آئل کو اس کی بے پناہ افادیت کی وجہ سے "Brain Food" بھی کہا جاتا ہے، یہ دل اور دماغی بیماریوں کے علاج میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ فیش آئل کا استعمال جسم میں موٹھراؤنگ کا عمل بحال رکھتا اور جلد کو سکڑنے اور خشک ہونے سے بچاتا ہے۔ تاہم فیش آئل کے براہ راست استعمال کے بجائے اسے بطور غذا استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔

یہ پوری دنیا میں سب سے زیادہ استعمال ہونے والی سمندری غذا ہے۔ مچھلیوں کی تقریباً 99% اقسام دنیا بھر میں غذائی مقاصد کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ انہیں تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے: شیل فیش (Shell fish)، وائٹ فیش (White fish) اور آئلی فیش (Oily fish)۔ یہ تینوں اقسام امیگا تھری فیٹی ایسڈ کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔

ہڈان اور شرپ

ہڈان اور شرپ مچھلی کے بعد بکثرت مستعمل سی فوڈز میں شمار ہوتے ہیں۔ ان میں کوئی شکرول بہت ہی کم مقدار میں پایا جاتا ہے۔ عموماً شرپ اور ہڈان کو ایک ہی قسم تصور کیا جاتا ہے لیکن درحقیقت یہ دیکھنے میں الگ الگ مگر غذائیت کے اعتبار سے کافی متماثل ہیں۔ ان دونوں میں فرق کرنے کے لیے یاد رکھیں کہ شرپ پر عموماً گلابی، سفید اور براؤن دھبے ہوتے ہیں اور یہ پرائز کی نسبت زیادہ لذیذ ہوتے ہیں۔ بہر حال ہڈان اور شرپ کے استعمال میں احتیاط ضروری ہے کیوں کہ یہ پانی میں موجود اکثر مضر صحت اشیاء کو بھی اپنی خوراک کا حصہ بنا لیتے ہیں۔ ان پر آبی آلودگی کے اثرات بھی زیادہ مرتب ہوتے ہیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ سی فوڈ غذائی اعتبار سے ہمارے لیے کس قدر اہم ہیں۔

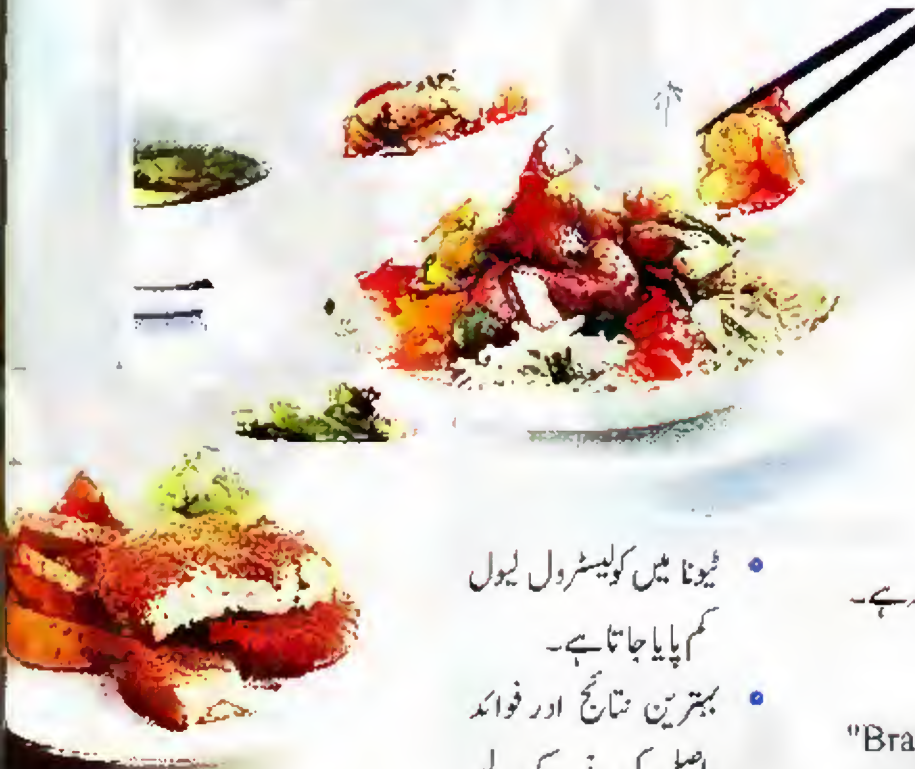
امیگا تھری فیٹی ایسڈ

امیگا تھری فیٹی ایسڈ انسان کی ذہنی اور جسمانی صحت کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ امیون سسٹم کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ مینا بولزم کو تیز کرتا اور شوگر لیول قابو میں رکھتا ہے۔ چون کہ انسانی جسم میں از خود امیگا تھری فیٹی ایسڈ پیدا نہیں ہوتا اس لیے مچھلی کا گوشت اس کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

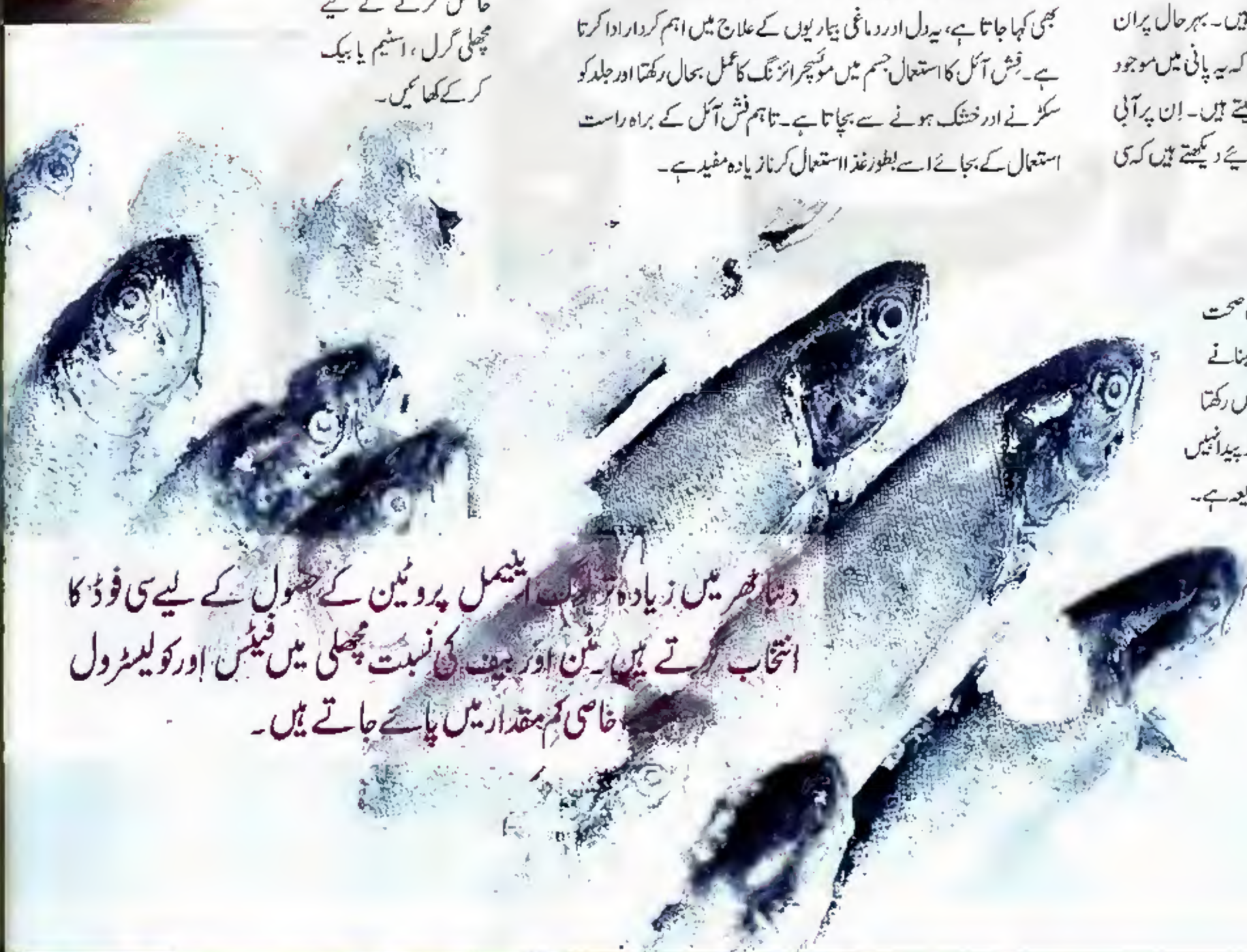
پروٹین

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اٹھیل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مچھلی سے پروٹین حاصل کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ مٹن اور بیف کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کوئی شکرول خاصی کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

دنیا بھر میں زیادہ تر لوگ اٹھیل پروٹین کے حصول کے لیے سی فوڈ کا انتخاب کرتے ہیں۔ مٹن اور بیف کی نسبت مچھلی میں فیٹس اور کوئی شکرول خاصی کم مقدار میں پائے جاتے ہیں۔



- ٹیونا میں کوئی شکرول لیول کم پایا جاتا ہے۔
- بہترین نتائج اور فوائد حاصل کرنے کے لیے مچھلی گرل، اسٹیم یا بیک کر کے کھائیں۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# Keys to Fitness

جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے

خوش گوار انداز میں نئے سال کا آغاز کرنے کے لیے جو چیز سب سے زیادہ لازم ہے، وہ ہے صحت۔ ”تندرستی ہزار نعمت ہے“ یہ ہم پڑھتے تو آگے ہیں، ساتھ ہی ساتھ اس کی اہمیت سے بھی بخوبی واقف ہیں۔ کسی حد تک بیماریاں کھانے پینے کی غلط عادات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ غلط وقت پر غلط چیز کھانا، کسی چیز کی کمی و زیادتی یہ تمام عناصر ہمیں مختلف بیماریوں یا کمزوریوں میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ صحت مند رہنے کے لیے ویسے تو کئی رہنما اصول ہیں تاہم جسمانی ضروریات کے مطابق مطلوبہ غذائیت حاصل کرنا سب سے اہم بات ہے۔ یہ غذائیت ہم کب اور کیسے حاصل کر سکتے ہیں، یہ جاننے سے پہلے کھانے پینے کے درخشاں اصولوں پر نظر ڈالتے ہیں۔



ساتھ ساتھ غذائیت کے حصول کا بھی ذریعہ ہیں۔ کچھ لوگ سردیوں میں پانی کم پیتے ہیں، جب کہ ہر موسم میں جسم کو پانی کی ضرورت رہتی ہے۔ اس لیے کم از کم 8-10 گلاس پانی ضرور پئیں۔ وارم اپ رہنے کے لیے ایکسرسائز کریں۔

## اپریل سے جون

اپریل سے جون کے درمیان موسم بدلنے کے ساتھ ساتھ پھل، سبزیوں اور کھانے کے دیگر اجزاء میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ ان مہینوں میں گرمی بڑھ جانے کی وجہ سے پانی کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔ قدرت نے اس موسم کے مطابق غذائی انتظام کر رکھا ہے۔ آم، تربوز، خربوزے اور پانی سے بھرپور دیگر پھل اس موسم میں وافر دستیاب ہوتے ہیں۔ سبزیوں میں ٹیڈے، بھنڈی، کدو اور شملہ مرچیں شوق

• ہرے رنگ کے پھل اور سبزیاں مثلاً گوجی، ہرے پتوں والی سبزیاں، کھیرا وغیرہ کیلسیئم، میگنیشیئم، آئرن، پوٹاشیئم، وٹامنز اور زنک کے حصول کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ انھیں سیلڈ میں استعمال کریں۔

• میٹھی سبزیاں، مثلاً کارن، گاجر، چھندر، آلو، سکواش وغیرہ بھوک کو کم کرتے ہیں۔ ڈائیٹ پلان پر عمل درآمد خواتین ان سے استفادہ کر سکتی ہیں۔

• فائبر، وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کے لیے پھل کھائیں۔

سال کے مختلف مہینوں میں اپنی ڈائیٹ متوازن اور غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے ہر موسم اور مہینے کے لحاظ سے چارٹ بنالیں تاکہ کسی موسمی پھل یا سبزی سے محروم نہ رہ جائیں۔

اس ضمن میں ایئری فوڈ پلان حاضر خدمت ہے۔

## جنوری تا مارچ

جنوری، فروری سخت سردی کا موسم

ہے۔ توانائی بحال رکھنے اور جسمانی استعداد کے مطابق کام کرنے کے لیے ان مہینوں میں ایسی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے جو انسانی جسم کو انرجیٹک رکھیں۔ اس ضمن میں شہد، ڈرائی فروٹس، مچھلی، گریپ فروٹ، کیو، سنگترے، مالٹے اور مسمیٰ مفید غذا ہیں۔ سوپ، قبوہ اور چائے کا مزہ بھی ان مہینوں میں دو بالا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر، مولی، شلغم، گوبھی وغیرہ پکا کر یا کچی کھائیں، دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے۔ ان کا سیلڈ بھی تیار کیا جاسکتا ہے۔ انڈوں کو بھی بطور خاص غذا میں شامل کریں۔ فروری کے آخر تک استراحتی بھی مارکیٹ میں میسر ہوتی ہے اور مارچ کا پورا مہینا آپ اسے انجوائے کر سکتے ہیں۔ مختلف قسم کے حلوائے، گاجر کا حلوا، انڈوں کا حلوا وغیرہ ذائقے کے

صحت مند زندگی گزارنے کے لیے ہمیشہ

- کیلوریز کو مد نظر رکھتے ہوئے کھانا کھائیں۔
- اگر آپ جسمانی مشقت کرتے ہیں تو آپ کو ذہنی مشقت کرنے والوں کی نسبت زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہے۔
- فروٹس کھانے کے تقریباً 40 منٹ بعد کھائیں۔
- چلتے پھرتے نہ کھائیں۔ آرام سے بیٹھ کر کھانا کھائیں۔
- کھانا کھانے کے فوری بعد نہ تو بہت زیادہ مشقت کریں نہ ہی جھٹ پت سو جائیں۔
- باہر سے کھانا کھانے کی عادت کو معمول نہ بنائیں۔
- ناشتا ضرور کریں۔ ناشتے میں انڈا، دودھ، بریڈ اور گریز کا استعمال زیادہ مفید ہے۔
- ماہرین کی رائے کے مطابق روزانہ تین کپ سبزیوں اور دو کپ پھلوں کے کھانا ضروری ہے۔ دوپہر کا وقت پھل اور سبزیاں کھانے کے لیے بہترین ہے۔
- روزانہ تقریباً 10,000 قدم پیدل چلیں۔
- کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین والی غذا میں آکسی کھائیں۔ مثلاً فروٹس کے ساتھ وہی، انڈے کے ساتھ گریز، بریڈ کے ساتھ چیز اور چکن کے ساتھ یونانی پنیر کا استعمال مناسب ہے۔
- بعض اوقات محض یہ چیز اہم نہیں ہوتی کہ آپ کیا کھا رہے ہیں بلکہ یہ بھی اہم ہے کہ آپ کیسے کھا رہے ہیں۔ اس ضمن میں کوشش کریں کہ ہمیشہ دوسروں کے ساتھ مل کر کھانا کھائیں۔ اگر بھوک ختم ہو جائے تو ہاتھ روک لیں۔
- رات کے وقت زیادہ کھانے سے پرہیز کریں۔

## وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیٹ کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے

سے کھائی جاتی ہیں۔ ان میں گوشت ڈال لیا جائے تو ذائقے اور غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس سال چونکہ رمضان الکریم کی آمد بھی ماہ جون میں یقینی ہے تو اس مناسبت سے بھی غذا کا خیال رکھیں۔ مشروب کا استعمال بڑھا دیں۔ لیموں پانی کا متواتر استعمال کرتے رہیں۔

## جولائی، ستمبر

اس موسم میں چیریز، بیریز، خوبانی، آلو بخارہ، جامن وغیرہ مزہ دیتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے، کھٹے میٹھے یہ پھل جیم، جیلی اور جوسز کے لیے اپنی مثال آپ ہیں۔ دالوں کا استعمال سارا سال کیا جاسکتا ہے۔ گرمیوں میں



# Daily Goal 1,500–2,000 calories

## Breakfast

Goal: 300 calories

Whole Grain

Dairy or Protein (1 oz.)

Fruit

Snack Goal: 100–200 calories

## Lunch

Goal: 400–500 calories

Whole Grain

Protein (2–3 oz.)

Fruit & Vegetable

Snack Goal: 100–200 calories

Dairy

## Dinner

Goal: 500–600 calories

Whole Grain

Protein (3–4 oz.)

Fruit & Vegetable

Snack Goal: 100–200 calories

principle

1

5 cups of fruits & vegetables

principle

2

moving

principle

3

Count so watch your portions

principle

4

your progress

پیسے کی وجہ سے کمکیات اور ضروری غذائی اجزاء خارت ہو جاتے ہیں، ان ضمن میں دایس بہترین تحفہ ہیں۔ گرمیوں کے پھل ان مینوں میں بھی اپنی بہار دکھا رہے ہوتے ہیں۔ آم، سیب، کیلا اور سرد کو غذا میں شامل رکھیں۔ پھلوں کے مزے جات اور ٹھنڈے مشروبات ضرور استعمال کریں۔ مختلف سبزیوں اور پھلوں کے اچار بھی اس موسم میں کھانے کا مزہ دہا کر دیتے ہیں۔

اکتوبر، دسمبر

ان مہینوں میں موہی پھلوں اور سبزیوں کے ساتھ ایک بار پھر انڈے، مچھلی، ذرائع فرانس وغیرہ مقبول ہو جاتے ہیں۔ تاہم ہر چیز کے استعمال میں اعتدال ضروری ہے۔ یہ وقت وزن کم کرنے کی خواہش مند خواتین کے لیے بہت اہمیت کا حامل ہے۔ کیوں کہ نہ تو زیادہ سردی ہوتی ہے اور نہ گرمی۔ اس موسم میں ایکسرسائز اور جاگنگ سکون سے کی جاسکتی ہے۔ وزن کے بارے میں جاننے کے لیے ہائیت کو بھی مد نظر رکھا جاتا ہے۔ مختلف ہائیت کی حامل خواتین کے لیے آئیڈیل وزن کتنا ہونا چاہیے آئیے جانتے ہیں۔

Height (Feet, Inches)

Average Weight (pounds)

4'6"

63-77

4'7"

68-83

4'8"

72-88

4'9"

77-94

4'10"

81-99

4'11"

86-105

5'0"

90-110

5'1"

95-116

5'2"

99-121

5'3"

104-127

5'4"

108-132

5'5"

113-138

5'6"

117-143

5'7"

122-149

5'8"

126-154

5'9"

131-160

5'10"

135-165

5'11"

140-171

6'0"

144-176

اگر آپ کا وزن اپنی ہائیت کی نسبت کم یا زیادہ ہے تو یہ دیکھ کر یہ ہے۔

عمر کے لحاظ سے مطلوبہ کیلوریز کا چارٹ درج ذیل ہے۔ یہ چارٹ ان خواتین و حضرات کے لیے ہے جو ایک عام معمول کے مطابق زندگی گزارتے ہیں۔ زیادہ مشقت کی صورت میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوگی۔

Age and Gender

Estimated Calories

Children 2-3 yrs

1000 cals

Children 4-8 yrs

1200-1400 cals

Girls 9-13 yrs

1600 cals

Boys 9-13 yrs

1800 cals

Girls 14-18 yrs

1800 cals

Boys 14-18 yrs

2200 cals

Females 19-30 yrs

2000-2200 cals

Males 19-30 yrs

2400 cals

Females 31-50 yrs

1800-2000 cals

Males 31-50 yrs

2200 cals





# بچوں کی ذہانت جانچئے

مصور بچے ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں، گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں

ایچھے تھقید نگار اور مفکر ثابت ہوتے ہیں۔

## تعلق بنانے کی ذہانت

اچھا تعلق بنانے کی ذہانت رکھنے والے بچے سوشل ہوتے ہیں۔ ان میں کیونیکیشن کی صلاحیت خاصی واضح ہوتی ہے۔ یہ بہت سے شعبوں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

## نقشوں کو سمجھنے کی ذہانت

جو بچے نقشے جانچنے کی ذہانت رکھتے ہیں، وہ راستوں کو بہت جلد سمجھ لیتے ہیں۔ ایسے بچوں میں سفر کرنے اور جگہ کا معائنہ کرنے کی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

## محسوس کرنے کی

## ذہانت

حساس بچے بہت اچھے سائنیکلو لو جسٹ بن سکتے ہیں۔ ایسے بچوں میں اداکاری کرنے کی



چڑھانے کے لیے بچوں میں بحث مباحثہ جیسی ایکٹیویٹی کروانی چاہیے۔

## دیکھنے کی ذہانت

بعض بچوں میں مشاہدہ کرنے کی صلاحیت بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ ایسے بچے چیزوں کو بہت گہرائی سے جانچتے اور زبردست قسم کے تخلیق کار ہوتے ہیں۔

## زبان دانی کی مہارت

جن بچوں میں زبان دانی کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے، وہ بچپن میں بہت جلد بولنا سیکھ لیتے ہیں۔ ایسے بچے مستقبل میں اچھے پیکر، فرانسسیر، سیاست دان اور مصنف بن سکتے ہیں۔ مارکیٹنگ اور پمچنگ میں بھی یہ بچے کامیاب رہتے ہیں۔

## نمبروں کی ذہانت

بعض بچوں کا دماغ نمبروں میں زیادہ چلتا ہے۔ ایسے بچے مٹھس میں بہت کامیاب رہتے ہیں۔ بینک، بزنس اور اکاؤنٹنگ ان کے لیے موزوں شعبے ہیں۔ اگر آپ بچوں کی نمبروں کی صلاحیت میں اضافہ کرنا چاہیں تو ان کے ساتھ پلے کارڈ گیمز کھیلیں۔ سیکرٹ کوڈ کھولنے کی کوشش کریں۔ ان مشاغل میں شمولیت سے بچے نمبروں میں ماہر ہو سکتے ہیں۔

## بات سمجھانے کی صلاحیت

اپنی بات کو دوسروں تک پہنچانے کا فن ہر کوئی نہیں جانتا۔ ایسے زبردست قسم کے مقرر، خطیب اور ایئرکے بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان صلاحیتوں کو پروان

## ”بچوں کی ذہانت کا تعین کر کے آپ انہیں بہتر مستقبل کے لیے مدد فراہم کر سکتی ہیں“

صلاحیت بھی عام لوگوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم ان کے ساتھ مناسب رویہ اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔

## ذہانت کی پہچان کیا ہے؟

بچوں میں غالب ذہانت انہیں چین سے نہیں بیٹھنے دیتی۔ مثلاً کچھ بچے بہت زیادہ بولتے ہیں۔ ان میں بولنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ کسی ایک مضمون میں زیادہ دلچسپی کا اظہار کرتے ہیں۔ مثلاً مصور بچے زیادہ تر ڈرائنگ کرتے رہتے ہیں۔ گھر کی دیواریں بھی ان سے محفوظ نہیں رہتیں۔

## کیا کوئی ذہانت سیکھی جاسکتی ہے؟

انسان میں سیکھنے کی صلاحیت قدرتی طور پر رکھی گئی ہے۔ بعض اوقات ذہانت موجود ہوتی ہے، بس اسے پالش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ بیک وقت انسان میں بہت سی صلاحیتیں اور ذہانتیں پائی جاتی ہیں۔ تاہم ان میں سے کچھ صلاحیتیں زیادہ اجاگر ہوتی ہیں۔

## خود کے ساتھ جینے کی ذہانت

جو لوگ خود کے ساتھ جینا سیکھ لیتے ہیں، ان کی کامیابی کا گراف بہت بلند ہونے کا امکان ہوتا ہے۔ اس ضمن میں بچوں کو زندگی کی چھوٹی چھوٹی حقیقتوں سے روشناس کروائیں۔ انہیں خیالی دنیا میں نہ رکھیں۔ ان میں اتنا حوصلہ پیدا کریں کہ وہ اپنی محرومیوں اور خامیوں کا تجربہ کر سکیں اور اپنی کوتاہیوں سے سبق سیکھیں۔ ان صلاحیتوں کے حامل بچے







# a bite of china



## چائیز کھانا کھانے کے لیے اتنی ہی مہارت درکار ہے جتنی کہ انھیں پکانے کے لیے

کیا جاتا ہے۔ Sticky Rice چاولوں کی مقبول شکل ہے۔  
نوڈلز، ویجی ٹیبلز

نوڈلز سے تیار کی گئیں ڈشز ٹھنڈی اور گرم دونوں حالتوں میں پیش کی جاسکتی ہیں۔ انھیں لمبی اور صحت مند زندگی کی علامت بھی گردانا جاتا ہے۔ سیزنگ، چائیز کھانوں کی نمایاں خصوصیت ہے۔ سویا سوس، اوئیسٹر سوس، ڈیگر اور فیش سوس کا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ سبزیوں میں چائیز پالک، گوہی، بروکلی، بین سپراؤٹ، بکری اور گاجر زیادہ پسندیدہ ہیں۔

### ڈیزرٹس

عام طور پر ڈیزرٹس میں موسمی پھل پیش کیے جاتے ہیں۔

ہو دنیا کی مقبول ترین کوزینز کی تو چائیز کوزین کا ذکر سرفہرست رہتا ہے۔ ہمارا یہ پڑوسی ملک زندگی کے ہر شعبے میں ایک منفرد مقام رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چائیز کوزین بھی دنیا کی دیگر کوزینز میں نمایاں پہچان رکھتی ہے۔ نہ صرف ریستورانز بلکہ ہمارے گھروں میں بھی چائیز کھانے شوق سے پکائے اور کھائے جاتے ہیں۔ چائیز کوزین دیسے تو ہزار ہا سال سے چلی آ رہی ہے تاہم وقت کے ساتھ ساتھ اس میں کئی طرح کی تبدیلیاں بھی رونما ہوئی ہیں اور بڑھتی ہوئی معاشی ترقی کی بدولت اس کی مقبولیت میں بھی خاصا اضافہ ہوا ہے۔

### نمایاں خصوصیات

چائیز کوزین کی خاص بات اس کا اسٹاک اور ذائقہ ہے۔ چائیز کھانے اجزاء، پکانے کے طریقہ کار اور سرونگ کے حوالے سے اپنی

## نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے

"Mantou" سویٹ بریڈ / بن مقبول ڈیزرٹ ہے۔ یہ بن سویٹ کنڈینسڈ ملک کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔ بکری پروڈکٹس، کینڈیز، کیکیٹس، سویٹ اسٹیکس وغیرہ شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ آکس کریم بھی مقبول ڈیزرٹ ہے۔ bao bing ایک آکس ڈیزرٹ جو سویٹ میرپ کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے، بہت مقبول ہے۔ جیلی کو استعمال کرتے ہوئے بھی کئی طرح کے ڈیزرٹس تیار کیے جاتے ہیں۔ بیٹھے ٹوپ بھی ڈیزرٹس کا حصہ ہیں۔

### ڈرنکس

غرضہ وراز سے ہم پڑھتے آئے ہیں کہ گرم پانی چین میں پسندیدہ مشروب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کئی طرح کی چائے، کافی اور ٹھنڈے ڈرنکس بھی چائیز کوزین کا حصہ ہیں۔ چین کا شمار ان ممالک میں ہوتا ہے جہاں

مثال آپ ہیں۔ چائیز کھانا کھانے کے لیے اتنی ہی مہارت درکار ہے جتنی کہ انھیں پکانے کے لیے۔ چوپ اسٹیکس کی مدد سے کھانا بعض اوقات کوئی معرکہ سرانجام دینے سے کم نہیں ہوتا۔ چین میں بنیادی طور پر آٹھ طرح کے کلری اسٹاک ہیں۔ یہ مختلف صوبوں اور علاقوں سے منسوب ہیں۔ دیگر ممالک میں انڈین، ملائیشین، سنگا پورین اور امریکن اسٹاک میں چائیز کھانے مشہور ہیں۔

### روزمرہ غذا

چائیز لوگ دنیا میں کہیں بھی رہتے ہوں، چاول، نوڈلز، سبزیوں، مختلف سوسز اور سیزنگ کے بغیر ان کا گزارہ نہیں ہوتا۔ گندم اور تیز بھی ان کی پسندیدہ غذا ہیں۔ چین میں گوشت کھانے والے لوگ بہت کم ہیں۔ گوشت میں پھلی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

### چاول

چین میں زیادہ تر ابلے ہوئے چاول کھائے جاتے ہیں۔ چاولوں کا استعمال سرکہ اور wines وغیرہ میں بھی

چائے پینے کی روایت پروان چڑھی اور سوشل گیدرنگز کا حصہ بنی۔ واسٹ ٹی، بلیک ٹی، سینا من ٹی، ہرٹل ٹی اور گرین ٹی چائے کی مختلف اقسام ہیں۔ "Dragon well tea" چائے کی ایک قسم ہے جو گرین ٹی کو روست کر کے تیار کی جاتی ہے۔ چین میں چائے کے ساتھ اسٹیکس، ڈرائی فروٹس وغیرہ بھی سرو کیے جاتے ہیں۔

### حلال فوڈ

مشہور کہاوت ہے کہ Chinese eat everything with four legs except tables and everything that flies except airplanes. گوکہ چائیز ہر چیز کھانے کا اشتیاق رکھتے ہیں تاہم مسلم چائیز اور سیاحوں کے لیے حلال فوڈ کا بھی انتظام موجود ہے۔ ہر شہر اور قصبے میں مسلم ریستورانس بھی دکھائی دیں گے۔

### نیو ایر فوڈ فیسٹیول

نئے سال کے موقع پر "چائیز نیو ایر فوڈ فیسٹیول" کا تہوار منایا جاتا ہے۔ گھر کے تمام افراد مل جل کر یہ تہوار مناتے ہیں۔ اس موقع پر ڈمپلنگ، فیش، سپرنگ رول اور رائس کیک تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تمام کھانے اچھی قسمت، آمدنی میں اضافے اور صحت و تندرستی کے ساتھ نئے سال کے خوشگوار آغاز کی علامت ہیں۔

### چائیز کوزین اور اچھی قسمت

چائیز کوزین کھانے کے علاوہ بھی کئی طرح سے دلچسپی کی حامل ہے۔ مثلاً کون سا کھانا کس مقصد کے لیے اچھا یا برا شگون سمجھا جاتا ہے اور کون سے اجزاء کن چیزوں کی علامت ہیں۔ مثال کے طور پر سنگترے اچھی قسمت اور نوڈلز چونکہ لمبی ہوتی ہیں تو انھیں لمبی زندگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ نئے سال کے موقع پر نئی بلندیوں کو چھونے کے لیے کیک ضروری سمجھا جاتا ہے۔ ہرے پتے والی سبزیاں والدین کی زندگی میں اضافے کی نشانی ہیں۔ کھانے کے بعد بیٹھا سرد کرنا زندگی میں ایک نئے سال کے اضافے کی علامت ہے۔





# let there be a NEW YOU

نئے سال کی آمد کے ساتھ ہی فیشن انڈسٹری میں نئے ٹرینڈز اور تبدیلیوں کا ذکر شروع ہو جاتا ہے۔ نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں۔ کبھی ڈارک میک اپ ٹرینڈ میں نظر آتا ہے تو کبھی مضحکہ خیز۔ اسی طرح ڈریسز اور بیگیس میں بھی وراکلی اور نیا پن دکھائی دیتا ہے۔ اس سال کن فیشن ٹرینڈز کے مقبول ہونے کا امکان ہے، یہ ہم ابھی سے بتا دیتے ہیں تاکہ آپ خود کو اپ ڈیٹ رکھ سکیں۔

## ونٹر پرنٹس

مجموعی طور پر دیکھا جائے تو موسم سرما میں ایسے پرنٹس زیادہ مقبول ہوتے ہیں جو بلاکس، گرافکس اور جیو میٹرک کی فارمیشن میں ہوں۔ گہرے اور گرم رنگوں کے یہ ملبوسات سرد موسم میں پہنے ہوئے بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ کالا، سبز، سرمئی، سرخ، اورنج اور رسٹ نکر موسم سرما کے مقبول رنگ ہیں۔ ان رنگوں اور پرنٹس کی خاصیت یہ ہے کہ موسم سرما کے سرد دنوں میں بھی آپ کی شخصیت پر کشش اور لگا ہوں کا مرکز بنی رہتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس اسٹائل کا لباس بنانا چاہیں البتہ لوگ کوٹ طرز کی شرٹس اور شلوار، قمیص زیادہ بھلی معلوم ہوتی ہے۔ ان

لائٹ گولڈن بیس فاؤنڈیشن کا استعمال کریں۔ بلیک آئی لائنر کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا۔ لائنر موٹا لگائیں یا باریک، یہ خوب صورت تاثر بھی دیتا ہے۔ تاہم موسم سرما میں اسے پلکوں کے قریب تر لگائیں اور آنکھوں کی بناوٹ ضرور مد نظر رکھیں۔ کنارے پر ڈراماٹک لائنز لگائیں اور تھوڑا سا آنکھ سے باہر نکال دیں۔ یہ آپ کو مختلف لک دے گا۔ آئی شیڈوز کے لیے ہلکے شیڈز استعمال کریں۔ گولڈن، سلور، رسٹ، پینک اور پیچ مقبول شیڈز ہیں۔ ان کے ساتھ موٹا آئی لائنر آنکھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔

## ہینڈ بیگ

ہینڈ بیگز خواتین کی ظاہری شخصیت پر گہرا اثر ڈالتے ہیں۔ ان سے نہ صرف لباس بلکہ شخصیت بھی اجاگر ہوتی ہے۔ جدید فیشن کے مطابق شارٹ بیلٹ بیگ (Short Belt Bag)

## نئے ٹرینڈز کے تعارف کے بعد گزشتہ سال میں مقبول رواج فرسودہ اور عجیب لگنے لگتے ہیں

اور Clutch زیادہ مقبول ہیں۔ فریگ (Fur Bag) بھی فیشن کا حصہ ہیں۔ (Reptile Skin Bag) سبوت اور فیشن دونوں مقاصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ ہینڈ بیگز پائیدار بھی ہوتے ہیں۔

## کلر آف دی ایئر (Color of the Year)

انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری نے Marsala Colour کو سال کا رنگ قرار دیا ہے۔ یہ رنگ خاص گرمیوں میں بھلا معلوم ہوتا ہے۔ میک اپ میں لپ اسٹک اور نیل کلر کے لیے یہ ایک خوبصورت رنگ ہے۔ اس رنگ کے سن گلاسز چہرے پر بھلے دکھائی دیتے ہیں۔ فیشن کی دنیا کے کچھ ستاروں نے اس رنگ کو ناپسندیدہ قرار دیتے ہوئے وضاحت کی ہے کہ یہ رنگ کچھ مخصوص چیزوں تک ہی بھلا معلوم ہوتا ہے۔ اس رنگ کو منتخب کرنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ دل، دماغ اور شخصیت و مزاج پر مثبت اور خوش گوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ یہ اعتماد قائم رکھنے میں معاون ہے۔ یہ رنگ ہمیشہ کمر میں بھی خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ لہذا کوئی بھی فیشن اپناتے ہوئے اس رنگ کا خیال بھی ضرور رکھیں۔

## ونٹر شووز

موسم گرما کی نسبت موسم سرما میں بند جوتوں کی مقبولیت خاصی بڑھ جاتی ہے۔ شووز کی وراکلی میں پلین شووز، گوگوشووز، ہائی ہیل، کیشن ہیل (Kitten heel)، Ballet Flat، اسکیپر، Ankle Shoes اور رین بوٹ پسند کیے جاتے ہیں۔ ڈریس کی مناسبت سے ان میں سے شووز کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔ کیٹنس اسکیپر عام پہننے کے لیے بہترین ہیں۔ آج کل لانگ کوٹ کے ساتھ ہائی ہیل اور Nude Pumps خواتین کی اولین پسند ہیں۔ شووز وراکلی میں بلیک، وائٹ اور براؤن ہمیشہ سے پسندیدہ مگر زرد ہے ہیں۔

## میک اپ ٹرینڈز

میک اپ روزمرہ کی ضرورت ہے۔ موسم گرما کی نسبت موسم سرما کا میک اپ تھوڑا مختلف ہے۔ خود کو اپ ڈیٹ رکھنے کے لیے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔





# Colour Style

**نیلا رنگ** دنیا، اعتماد، فتح کا نشان اور ذہنی و جسمانی ہم آہنگی کا مظہر ہے۔ یہ رنگ مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ کیونیکیشن کی صلاحیتوں اور ذہن میں نئے خیالات کو ابھارتا ہے۔ اس لیے ذہانت اور دانائی کی نشانی بھی ہے۔ نیوی، بلیو، سکاٹی بلیو، انڈیگو اور کوبالت (Cobalt) بلیو اس کے مقبول شیڈز ہیں۔ یہ آسان اور پانی کا رنگ بھی ہے تاہم بہت کم پھل اور سبزیاں نیلے رنگ میں دستیاب ہیں۔ اس رنگ پر بہت سے محاورے بھی بنائے گئے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق نیلا رنگ دنیا بھر میں سب سے زیادہ مقبول رنگ ہے اور مرد و خواتین دونوں میں یکساں مقبول ہے۔ بلیو جینز، شرٹس اور کئی طرح کے ملبوسات نہ صرف عام روئین بلکہ خاص مواقعوں پر تیار کر دائے جاتے ہیں۔ ویسے تو بلیو کرافیشن انڈسٹری میں خاصا مقبول ہے۔ تاہم اس رنگ کی چولہری شخصیت پر بہت خوش گوار اثرات مرتب کرتی ہے۔ نیلے رنگ کے ہندے، چوڑیاں، نیکیلیں، رنگز اور رسٹ واچ خواتین میں بہت مقبول ہیں۔ یہ رنگ آنکھوں کو طہانیت بخشتا اور مزاج کو خوشگوار کرتا ہے۔ یہ آپ کو ماضی کی خوش گوار یادوں میں بھی لے جاسکتا ہے۔ اس رنگ کی تمام ایسریز خوب صورت دکھائی دیتی ہیں، تاہم آپ کے لیے چولہری کا انتخاب کیا گیا ہے۔





# Style at HOME

”نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا کام سارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے

اگر گھر کی دیواروں پر خوب صورت رنگ و روغن کروایا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی

گھر کی آرائش وزیرائش خواتین کا پسندیدہ مشغلہ ہے۔ کوئی موقع ہو یا تہوار خواتین اپنے ساتھ ساتھ گھر کو بھی خاصی اہمیت دیتی ہیں۔ صاف ستھرا، کشادہ اور خوب صورت طریقے سے سجایا گیا گھر سکون و آسودگی کا باعث بنتا ہے۔ نئے سال کی آمد پر بھی خواتین پر کسی حد تک گھر کو نئے سرے سے ترتیب دینے یا نئی اشیاء سے مزین کرنے کا شوق غالب رہتا ہے۔ گھر کی تزئین کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ سارا کام سارا سامان یکسر تبدیل کر دیا جائے۔ نہ ہی ایک متوسط گھر آنے میں ایسا کرنا ممکن ہے۔ ایک وقت میں ایک کمرے پر توجہ دیں۔ اس بات کا تعین کر لیں کہ کیا چیز ہونی چاہیے یا کون سی چیز اضافی یا غیر ضروری ہے۔ آپ کس طرح اپنے گھر کو کم خرچ میں منفرد اور نئی لگ دے سکتی ہیں، اس ضمن میں درج ذیل آئیڈیاز آپ کی رہنمائی کا باعث رہیں گے۔

## منسل اشیاء کا استعمال

اکثر خواتین کو پھول بہت پسند ہوتے ہیں۔ مسئلہ پھولوں کو رکھنے کا ہے تو اس مقصد کے لیے گھر میں موجود خالی بوتلوں اور ڈبوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان ڈبوں یا بوتلوں پر خوب صورت پینٹ یا کشیدہ کاری کر کے انھیں آرٹ ٹیبل بنایا جاسکتا ہے۔ انھیں گھر کے کسی کونے یا دروازے میں لٹکا کر کوئی ٹیل بوٹا بھی لگا جاسکتا ہے۔ پھولوں سے سجاکر ڈاکنگ ٹیبل یا یونگ روہم میں بھی رکھ سکتی ہیں۔ بے کار شیشوں یا فیبرکس پر پینٹ کر کے انھیں دیوار پر سجایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح پرانے ٹارگور کر کے کرسی کے طور پر استعمال ہو سکتے ہیں۔ ونڈ چین بنانے کے لیے ایسی کئی اشیاء مثلاً پرانی جیولری اور چابیاں وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اگر گھر میں الماری، دروازے یا شیلف نہیں ہے تو کین کی بنی ٹوگریاں اس ضمن میں بہت کام دیتی ہیں۔ یہ کپڑے، برتن اور کتا میں وغیرہ رکھنے کے کام آسکتی ہیں۔

## فینسی لائٹس

فینسی لائٹس گھر کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتی ہیں۔ مارکیٹ میں بے شمار اقسام کی فینسی لائٹس اور لمپس دستیاب ہیں۔ ماہرین کے





## کڈز روم

بچوں کے کمرے میں مختلف پینٹ کلرز استعمال کیجیے۔ بچوں کے لیے گلابی اور بچوں کے لیے نیلا رنگ مناسب رہتا ہے۔ اس روایتی انداز سے ہٹ کر کچھ الگ رنگوں کا انتخاب بھی کر سکتے ہیں۔ پیلے، جامنی، اورنج جیسے شوخ رنگ یا پھر ایسے رنگ جو آپ کے بچے پسند کریں۔ مثال کے طور پر پھرتیلے اور جست بچوں کے لیے پیلا اور اورنج رنگ بہترین ثابت نہیں ہوتا کیوں کہ یہ رنگ یا تو ذہن کو پرسکون کر دیتے ہیں یا پھر مزاج میں تیزی لاتے ہیں۔ بچوں کی صلاحیتوں کا تعین کر کے رنگوں کا انتخاب کریں۔ بچوں کے استعمال کی چیزوں کے لیے چھوٹی الماریاں اور دروازے بنائیں۔ چھوٹی چھوٹی اشیاء سے ان کا روم مزین کریں۔

## داش روم

اس کے لیے نیلے اور سفید رنگ کا پینٹ مناسب ہے۔ اس میں خوبصورت شیشہ آئیناں کریں۔ اس شیشے کے کناروں پر ہاتھ سے پینٹنگ بھی کی جاسکتی ہے۔ داش روم کی ایسریز بھی صاف ستھری اور پینٹ کے کمرے سے متماثل ہونی چاہیے۔

## بچن

بچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ بچن صاف ستھرا ہو۔ بچن کو غیر ضروری اشیاء سے پاک رکھیں۔ بچن کے لیے کچھ تخلیقی رنگوں کا استعمال کیجیے جیسے گولڈن، گرین، اورنج اور سرخ۔ ضروری اشیاء شیلفس میں رکھیں۔ بچن

## بچن کی سجاوٹ سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ بچن صاف ستھرا ہو

بھی روزانہ صاف کریں تاکہ گندگی نہ پھیل سکے۔ بچن کی دیوار یا دروازے پر نوڈ پلان بھی آویزاں کیا جاسکتا ہے۔ کھانے پینے کے حوالے سے معلوماتی مواد اور ڈائیٹ پلان کے چارٹ اور پوسٹر بھی لگائے جاسکتے ہیں۔

## بیڈ روم

بیڈ روم میں کھڑکی ایسی جگہ پر ہونی چاہیے کہ سورج کی روشنی کے ساتھ ساتھ قدرتی مناظر بھی آپ کے کمرے میں اتر سکیں۔ اگر آپ کو نیند نہ آنے کی شکایت ہے تو اپنے بیڈ روم میں نیلے رنگ کا پینٹ کر دلائیں۔ خود کو غیر محفوظ خیال کرنے والے لوگوں کے لیے ٹی پینٹ پینٹ فائدہ مند ہے۔ ٹی وی، سی ڈی پلیئرز اور ڈیجیٹل اشیاء کو کمرے میں ترتیب سے رکھیں۔ خوب صورتی کے لیے بیڈ روم میں بیڈ سیٹ کے علاوہ دیگر فرنیچر نہ رکھیں۔ زیادہ سے زیادہ کٹن اور ٹیکسٹائل سے کمرہ مزید خوب صورت تاثر دے گا۔ بیڈ روم کی دیوار پر بڑے سائز کا شیشہ یا کینوس پینٹنگ لگائیں۔

رُوم، لیونگ اور بیڈ روم کو ان کی مناسبت سے پینٹ کر دیا کر ایک نئی لگ دی جاسکتی ہے۔ گھر کو یکسر تبدیل کرنے اور نئی شکل دینے کا اس سے سہل طریقہ اور کوئی نہیں۔

## لان کی خوب صورتی

گھر میں لان، باغیچہ ہو یا پھر آپ نے کسی کارز میں کچھ گیلے سار کھے ہوں تو ان کے ذریعے بھی گھر کی خوب صورتی میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ گھلوں کو خوب صورت رنگ و روغن کر دلائیں۔ اس کے لیے سلور پیپر اور آئینے کلرز بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ اگر ان گھلوں میں چھوٹی سوئی سبزیاں مثلاً دھنیا، ٹماٹر، پیاز وغیرہ اگائیں تو خوب صورتی کے ساتھ ساتھ ضرورت بھی پوری ہو جائے گی۔ پودے ایسی جگہ پر لگائیں جہاں گھر میں داخل ہوتے ہی نظر پڑے اور یہ بھلے معلوم ہوں۔

## ڈائننگ روم

ڈائننگ روم گھر کا اہم حصہ ہے جہاں دن بھر نہ صرف گھر والوں بلکہ مہمانوں کا بھی آنا جانا لگا رہتا



ہے۔ ڈائننگ روم کی خوبصورتی کے لیے ڈائننگ ٹیبل پر رنگ دار مینس کا استعمال کریں۔ ٹیبل پر خوب صورت فروٹ شو پیسز کا اضافہ کر دیجیے۔ ڈائننگ روم میں مصنوعی پودوں کا اضافہ کر دیں تو کمرے میں مزید نکھار پیدا ہوگا۔

## لیونگ روم

لیونگ روم کو پرسکون بنانے کے لیے اس روم میں اچھے سے کھڑکا پینٹ کر دلائیں۔ لیونگ روم میں کھڑکی اور روشندان ضرور ہونا چاہیے تاکہ تازہ ہوا کا گزر رہے۔ کھڑکی پر اسٹائلش سا پردہ (Curtain) لگائیں۔ کھڑکی کے باہر کا منظر بھی خوبصورت ہونا چاہیے۔

لیونگ روم میں بینڈ میڈ آرٹ پیسز، ڈنڈ چنر وغیرہ خوبصورت تاثر دیتی ہیں۔ شیلفس پر خوب صورت آرٹ سے مزین شو پیس رکھیں۔

مطابق مختلف رنگوں کی یہ روشنیاں انسانی موڈ پر مثبت اور منفی دونوں طرح سے اثر انداز ہوتی ہیں۔ دھیمی دھیمی روشنی تھکے ہوئے اعصاب پر مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ اسی طرح لیونگ اور اسٹڈی روم میں تیز روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان لائٹس کے ذریعے گھر کی خوب صورتی کے ساتھ ساتھ ذہنی طور پر بھی راحت ملتی ہے۔ البتہ روشنی کے رنگ کا انتخاب سوچ سمجھ کر کریں۔

## پینٹ

اگر گھر کی دیواروں پر خوب صورت رنگ و روغن کر دیا گیا ہو تو مزید کسی ڈیکوریشن کی ضرورت نہیں رہتی۔ دوبہ دید میں ہر کمرے کے استعمال کو مد نظر رکھتے ہوئے پینٹ کیا جاتا ہے۔ اسٹڈی روم، کڈز



# حکیم صاحب کی سفیر شوق

طب کی روشنی میں آپ کے مسائل کا حل

(021) 34312766-8



**سوال:** میرے بیٹے کا قد بہت چھوٹا ہے، ابھی اس کی عمر 14 سال کی ہے۔ کوئی ایسا نسخہ ہے کہ جس سے اس کا قد بڑھ جائے؟  
**جواب:** قد بڑھانے کے لیے کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ بیٹے کو کیلشیم سے بھرپور غذا کھلائیں۔ خمیرہ مردارید 1/2، 1/2 چائے کا چمچ صبح و شام دیں۔

**سوال:** حکیم صاحب، میں جب صبح سوکر اٹھتی ہوں تو میری آنکھیں دو سے تین گھنٹے سوچی رہتی ہیں، اس کی کیا وجہ ہے؟  
(آمنہ خان، سکھر)  
**جواب:** آنکھوں کے نیچے سوجن خون کی کمی یا گردوں میں انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ کسی اچھے معالج سے رجوع کریں۔ تازہ پھل سبزیوں کا استعمال بڑھا دیں۔

**سوال:** کیا ڈانگی بخار کے توڑ کے لیے آپ کے پاس کوئی نسخہ ہے؟  
(علی عمر، سرگودھا)  
**جواب:** پیپے کے ایک پتے کا رس نکال کر پلائیں۔ یہ عمل صرف تین دن کریں۔

**سوال:** حکیم صاحب، گرمی اور سردی کے بخار میں کیا فرق ہے۔ کیا سردی کے بخار میں نہالینا چاہیے؟  
(عالیہ فاروق، لاہور)  
**جواب:** گرمی کے بخار کی وجہ گرم موسم اور گرم اشیاء کا استعمال ہے جبکہ سردی کے موسم میں سرد اشیاء کے زیادہ استعمال سے بخار ہوتا ہے۔ سردی کے بخار میں گرم پانی سے نہانے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن ہوا سے بچنا چاہیے۔

**سوال:** میرے ناخن بہت کچے اور پیلے ہیں، بہن بھی لگاتی ہوں لیکن ٹوٹ جاتے ہیں۔  
(شاہدہ ناز، فیصل آباد)

**جواب:** ناخنوں کا نوٹنا کیلشیم کی کمی کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دودھ، دہی کا استعمال بڑھا دیں۔



**سوال:** چھوٹے بچے اکثر رات کو سوتے وقت ٹنگ کرتے ہیں۔ کچھ والدین بچوں کو تھوڑی سی مقدار میں کھانسی کا شربت پلا دیتے ہیں۔ کیا ایسا کرنا درست ہے؟  
(ظہیر ساجد، گجرات)  
**جواب:** جی نہیں! ایسا کرنا بالکل درست نہیں۔ بچے کے ٹنگ ہونے کی وجہ ڈھونڈیں۔ اس کے مطابق علاج کروائیں۔

**سوال:** جسمانی کمزوری دور کرنے کے لیے کون سی غذائیں بطور خاص کھانی چاہیے؟  
(قریانت، ملتان)  
**جواب:** جسمانی کمزوری کس وجہ سے ہو رہی ہے یہ معلوم کرنا ضروری ہے۔ غذائیت کی کمی سے کمزوری میں دودھ، دہی، انڈے، مچھلی اور پھلوں کا استعمال بڑھا دیں۔

**سوال:** میرے سر میں بہت زیادہ خشکی ہے، اس کا کوئی حل بتا دیں۔  
(فاطمہ نور، سیالکوٹ)  
**جواب:** سر میں روغن ایوب سببہ لگائیں۔ حب مصفی خون پانی کے ساتھ صبح و شام لیں۔

**سوال:** میرے ہاتھوں اور پاؤں کی رنگت باقی اعضاء کی نسبت قدرے سانونی ہے؟ اس کی کیا وجہ اور علاج ہے؟  
(نورین اطہر، اسلام آباد)  
**جواب:** ہاتھ اور پاؤں پر براہ راست دھوپ پڑتی ہے جس سے ان کی رنگت تھوڑی تبدیل ہو جاتی ہے۔ انھیں دھوپ سے بچائیں۔ کچا دودھ یا آلو کے قے ملنے سے جلد کی رنگت نکھر آتی ہے۔

**سوال:** کیا چہرے پر لیموں کا رس ملنا فائدہ مند ہے جب کہ اس سے جلن کا احساس بھی ہوتا ہے؟  
(شاء قاسم، کراچی)

**جواب:** اگر جلن ہو رہی ہے تو لیموں کا رس نہ ملیں۔  
**سوال:** میرے گلے میں ایک مسئلہ ہے۔ جب میں کسی چیز میں ہوا بھرتا ہوں تو گلے پر بڑا زور پڑتا ہے اور ہوا نہیں بھری جاتی۔ بعض اوقات گلے میں سوجن بھی محسوس ہوتی ہے، ایسا کیوں ہے۔ اس کا علاج کیا کروں۔  
(طارق مظہر، پشاور)

**جواب:** ہو سکتا ہے کہ آپ کے گلے میں درم ہو۔ شربت توت سیاہ ایک ایک چائے کا چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پیئیں۔ معالج سے مشورہ بھی کریں۔

**سوال:** میرا نظام اخراج بہت سست ہے، کوئی نسخہ بتا دیں۔  
(حیدر علی)

**جواب:** خربوزہ چھیل کر بیجوں سمیت تھوڑا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ پھر چھان کر پی لیں۔ یہ عمل روز دہرائیں۔ قرص ملین کا استعمال پرانی قبض کو ٹھیک کرتا ہے۔

**سوال:** عموماً بچے میری ٹیک نہیں کھاتے۔ چھ ماہ کی عمر کے بعد انھیں کون کون سی اشیاء دی جاسکتی ہیں؟  
(شیخ خالد، لاہور)

**جواب:** بچوں کو آہستہ آہستہ مختلف اشیاء متعارف کروائیں مثلاً آلویش کر کے دیں۔ سوچی کی کھیر بنا کر دیں۔ بانف، بوائٹلڈ انڈا، کھجور، دلیہ، کسٹرڈے دے سکتے ہیں۔ دلیہ میں کوئی پھل ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔

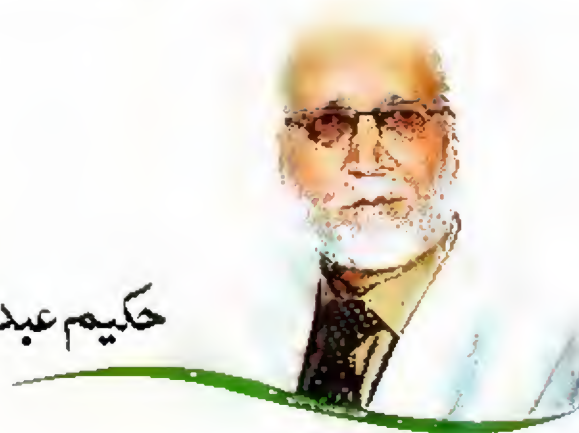
**سوال:** میرے بھائی کو ناخن چبانے اور ہونٹ کھانے کی عادت ہے، کیا طب میں اس سے نجات کا کوئی ذریعہ ہے؟  
(نبیلہ، حیدر آباد)

**جواب:** یہ نفسیاتی مسائل کی وجہ سے بھی ممکن ہے۔ درست تشخیص ضروری ہے۔



# Low cal Recipes

Special  
حکیم عبدالغفار آغا



## بیکڈ فیش سالسہ

سرونگ : 2  
ٹوٹل کیلوریز : 500

کیلو ری	اجزاء
170	فیش فلی : 2 عدد (دھوئیں)
106	بریڈ کریمز : 1/2 کپ
60	دہی : 1/2 کپ
8	زیرہ (ٹماہو) : 1 چائے کاجی
5	کالی مرچ پاؤڈر : 1 چائے کاجی
5	ادوک لہسن پیسٹ : 1 چائے کاجی
102	مکھن : 1 کھانے کاجی
0	نمک : حسب ذائقہ
0	گرین لیوز : سرونگ کے لیے

### سالسہ کے لیے

24	پیتا (کیوز) : 1/2 کپ
11	ٹماہو (کیوز) : 1/2 کپ
3	ہری بیاز : 2 عدد (کٹ لیں)
6	لیمون کارس : 2 کھانے کے جی
0	نمک : 1/2 چائے کاجی

### ترکیب

- دہی میں زیرہ، نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور ادوک لہسن پیسٹ مکس کر لیں۔
- پھلی کو برش کی مدد سے آدھا مکھن لگائیں پھر دہی کا آمیزہ لگا کر آدھے گھٹنے کے لیے رکھ دیں۔
- بیکنگ ٹری کو بقیہ مکھن لگا کر چکنا کریں۔
- اب میری نیٹ کی ہوئی فیش رکھ کر اوپر کریمز چھڑک دیں۔
- 180°C پر گرم اوون میں 15-20 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- کرپسی براؤن ہو جائے تو نکال لیں۔
- سالسہ کے تمام اجزاء باؤل میں مکس کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں فیش فلی رکھ کر سائیڈ پر گرین لیوز اور سالسہ ڈالیں۔
- فریش سرو کریں۔



# چکن پوٹو سوپ

سرونگ : 2  
ٹوئل کیلوریز : 343

## اجزاء

116	کھیرا	چکن (انٹریس)	1/2 کپ (آبال لیں)
4	گاجر	1/2 عدد (پاؤڈر)	1/2 کپ (آبال لیں)
15	بادام (کھنڈ)	1/2 عدد (جولین)	1/2 کپ (آبال لیں)
50	بند گوبھی (جولین)	1/2 کھانے کا چمچ	1/2 کپ (آبال لیں)
8	پیاز	1/2 کپ	1/2 کپ (آبال لیں)
11	اورنج زلیٹ (جولین)	1/2 عدد (باریک سلائس)	1/2 کپ (آبال لیں)
10	سرخ مرچ	1 عدد (کھنڈ کے لیے)	1/2 کپ (آبال لیں)

## ڈرینگ کے لیے

0	نمک	حسب ذائقہ
0	کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
6	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
28	اورنج جوس	1/2 کپ

# پلڈ چکن سیلڈ

سرونگ : 2  
ٹوئل کیلوریز : 249

## ترکیب

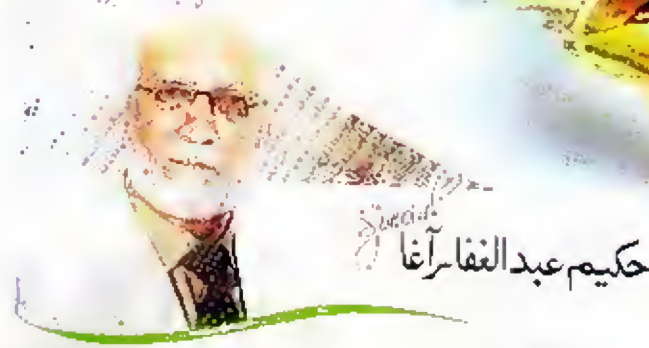
- ڈرینگ کے تمام اجزاء کس کر لیں۔
- سیلڈ کے تمام اجزاء باؤل میں ڈالیں۔
- اب ڈرینگ کس کر کے اچھی طرح نوں کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر سرخ مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

## اجزاء

116	آلو	بون لیس چکن (ریٹے کیا ہوا)	1/2 کپ
110	ادرک لہسن پیسٹ	1 عدد (آبال لیں)	1/2 کپ
5	آمل	1 کھانے کا چمچ	1/2 کپ
52	نمک	1 کھانے کا چمچ	1/2 کپ
0	نمک	حسب ذائقہ	1/2 کپ
0	نمک	حسب ذائقہ	1/2 کپ
60	ونجی ٹیبل بروتھ	1 لیٹر	1/2 کپ
0	ہری پیاز (کٹی ہوئی)	گارشنگ کے لیے	1/2 کپ

## ترکیب

- آلو چھیل کر باریک کاٹ لیں۔
- آمل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب آلو اور چکن ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں پھر بروتھ ڈال کر ڈال آئے دیں۔
- چکن گل جائے تو نمک اور گنی کالی مرچ ڈال کر کچھ دیر پکائیں پھر اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب اسے بلینڈ کر کے دوبارہ ایک آبال دے کر چولھے سے اتار لیں۔
- ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔



حکیم عبدالغفار اغا

# ایک مشروم پاستا

سرونگ : 2  
ٹوئل کیلوریز : 436

## ترکیب

- آمل گرم کر کے پیاز اور مشروم فرائی کریں۔ مشروم تھوڑی گل جائے تو ابلے ہوئے انڈے پیش کر کے شامل کر دیں۔
- اس دوران چمچ سے ہلاتی رہیں۔
- اب ٹماٹو پیوری، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-3 منٹ پکائیں۔
- سرونگ باؤل میں نوڈلز ڈالیں۔
- اوپر تیار ایک مشروم مصالحہ ڈال دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

## اجزاء

190	نوڈلز	1 کیکٹ (آبال لیں)
23	پیاز	1/2 عدد (چوڑے)
108	انڈا	2 عدد (آبال لیں)
15	مشروم	5-6 عدد (کٹ لیں)
45	ٹماٹو پیوری	1/2 کپ
52	آمل	1 کھانے کا چمچ
3	سرخ مرچ پاؤڈر	1/2 کھانے کا چمچ
0	نمک	حسب ذائقہ
0	ہرا دھنیا	حسب ضرورت (گارشنگ کے لیے)







شیف ذاکر Special



## روسٹڈ کاجو

### اجزاء

1 کپ	کاجو
2 کھانے کے چمچ (بڑے)	روز میری (عازہ پے)
2 چائے کے چمچ	شکر
1/2 چائے کا چمچ	ٹینی سرخ مرچ
1 چائے کا چمچ	نمک
1 کھانے کا چمچ	مکھن

## فرائیڈ ٹراؤٹ نوڈلز

### اجزاء

2 عدد (ساف کرلین)	ٹراؤٹ فیش (چھوٹی)
3 کھانے کے چمچ	ناریل (تھکے ہوا)
2 کھانے کے چمچ	لیسن زیسٹ (ٹینی کی ہوئی)
1/4 کپ	اورنج جوس
3 کھانے کے چمچ	ہرا وحنیا (چوڑا)
1/2 کپ	پیٹ آئل
1 ایکٹ (اہل لیں)	نوڈلز
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	ٹینی کالی مرچ
گارنشنگ کے لیے	لائم سلائس
گارنشنگ کے لیے	ہرا وحنیا



### ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے روز میری کے پتے ہلکے فرائی کریں۔
- پھر کاجو اور باقی اجزاء مکس کر کے 3-4 منٹ فرائی کریں۔
- سرونگ ہاؤل میں نکال لیں۔
- بطور اسٹیک پیش کریں۔

### ترکیب

- نوڈلز، آئل اور گارنشنگ کے اجزاء کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر کے فیش پر لگانیں۔
- 2-3 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آہل آئل گرم کر کے اس میں ایک فیش کو، دونوں طرف سے فرائی کریں۔
- فرائنگ کے دوران چمچ سے آئل فیش پر ڈالتے جائیں۔
- تیار ہونے پر بقیہ آئل ڈال کر دوسری فیش بھی اسی طرح فرائی کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں نوڈلز، لیموں اور پتھر فیش رکھیں۔
- ہر سے دھنیے اور لائم سلائس سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔











# مرچی چکن مصالحہ

شیف ذاکر



## اجزاء

چکن قیرہ

1 پاؤ :

3 کھانے کے چمچ :

1/2 چائے کا چمچ :

1/2 چائے کا چمچ :

چند عدد :

حسب ضرورت :

آئل

نمک

کالی مرچ پاؤڈر

برادھنیا (پنہ)

کیچ لیوز

## مرچی پانی کے لیے

1 عدد :

3 عدد :

1/2 کپ :

1 کھانے کا چمچ :

ہری مرچ

ثابت سرخ مرچ

لیموں کا رس

ادرک کا پانی

## ترکیب

- ہری مرچ اور سرخ مرچ ہر ایک کاٹ کر چمچ نکال لیں۔
- لیموں کے رس میں ادرک کا پانی، کئی ہوئی مرچیں اور چمچ شامل کر کے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن اچھی طرح بھونیں۔
- گل جائے تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- اب اس میں مرچی پانی شامل کر کے قیرہ خشک ہو جانے تک فرائی کریں۔
- تیار ہونے پر چھ لٹے سے اتار لیں۔
- کیچ لیوز میں دو دو کھانے کے چمچ چکن مصالحہ اور دھنیے کے پتے ڈال کر فولڈ کریں یا پھریوں ہی پیش کریں۔
- حسب ذائقہ مرچوں کی مقدار کم یا زیادہ کی جاسکتی ہے۔

Free Delivery

پاکستان کے اپنا شیف ذاکر کی کتاب

Available Now

Ultimate  
COOKING  
GUIDE







شیف ذاکر Special



## کشمیری بیف کری

### ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء اکس کر لیں۔
- اب اس میں بیف مکس کر کے دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل اور مکھن اکٹھے گرم کریں۔
- بیف شامل کر کے درمیانی آنچ پر بھونیں۔
- بیف گل جائے تو بادام، نمائز اور اونین رنگز شامل کر کے 2-3 منٹ مزید پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ پلیٹ میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

### اجزاء

1 کلو :	بون لیس بیف (کیوز)
3 کھانے کے چمچ :	آئل
2 کھانے کے چمچ :	مکھن
1/2 عدد (تکڑا کٹ لیں) :	پیاز
1/2 عدد (تکڑا کٹ لیں) :	نمائز
1 چائے کا چمچ :	سمٹا زیرو
1 چائے کا چمچ :	سٹیا گرم مصالحہ
1 چائے کا چمچ :	سٹیا دھنیا
2 چائے کے چمچ :	سٹلی سرخ مرچ
1 کھانے کا چمچ :	ادرک لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	شہد
1 کھانے کا چمچ :	بادام (چوڑے)
2 کھانے کے چمچ :	لیموں کا رس
1 کپ :	نمائز پیوری
1 عدد (باریک چوڑے) :	پیاز
حسب ذائقہ :	نمک

کشمیری بیف کری کے لیے تمام اجزاء اکس کر لیں۔  
اب اس میں بیف مکس کر کے دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔  
پین میں آئل اور مکھن اکٹھے گرم کریں۔  
بیف شامل کر کے درمیانی آنچ پر بھونیں۔  
بیف گل جائے تو بادام، نمائز اور اونین رنگز شامل کر کے 2-3 منٹ مزید پکائیں۔  
تیار ہونے پر سرونگ پلیٹ میں نکال کر گارنشنگ کریں۔  
گرم گرم سرو کریں۔





شیف ذاکر Special



## کمرٹ گارلک سوپ

### اجزاء

1 کپ :	اورنج جوس	3 کھانے کے چمچ :	دبئی ٹیل آئل
3 کپ :	گاجر (چیل کرپ کر لیں)	1 چائے کا چمچ :	کری پیسٹ
4 کپ :	چکن اسٹاک	1 چائے کا چمچ :	ثابت دھنیا (عنابر)
حسب ذائقہ :	نمک	1 چائے کا چمچ :	لہسن پیسٹ
حسب ذائقہ :	کالی مرچ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ :	اورنج زیسٹ
		1/2 عدد (چوڑے) :	پیاز

## سویٹ پوٹیشیو سوپ

### اجزاء

2-3 عدد :	سویٹ پوٹیشوز
1 عدد (کیوبز) :	گاجر
1 عدد (ہریک کٹ لیں) :	ہری پیاز
1 عدد (کیوبز) :	ٹماٹر
1/4 چائے کا چمچ :	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 عدد (چوڑے) :	پیاز
2 کھانے کے چمچ :	کریم
2 کھانے کے چمچ :	مایو
2 کھانے کے چمچ :	دودھ
2 کھانے کے چمچ :	دہی
1/2 چائے کا چمچ :	نمک

### ترکیب

- سویٹ پوٹیشوز اُبال کر چھیل لیں۔ پھر کیوبز میں کٹ لیں۔
- کریم میں مایو، دہی اور دودھ کس کر کے اچھی طرح چھینیں۔
- اب اس میں نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر بھی کس کریں۔
- سویٹ پوٹیشوز میں گاجر، پیاز، ٹماٹر اور ہری پیاز کس کر لیں۔
- اب ان میں کریم کا آمیزہ کس کریں۔
- ٹھنڈا کر کے یافرش سرو کریں۔



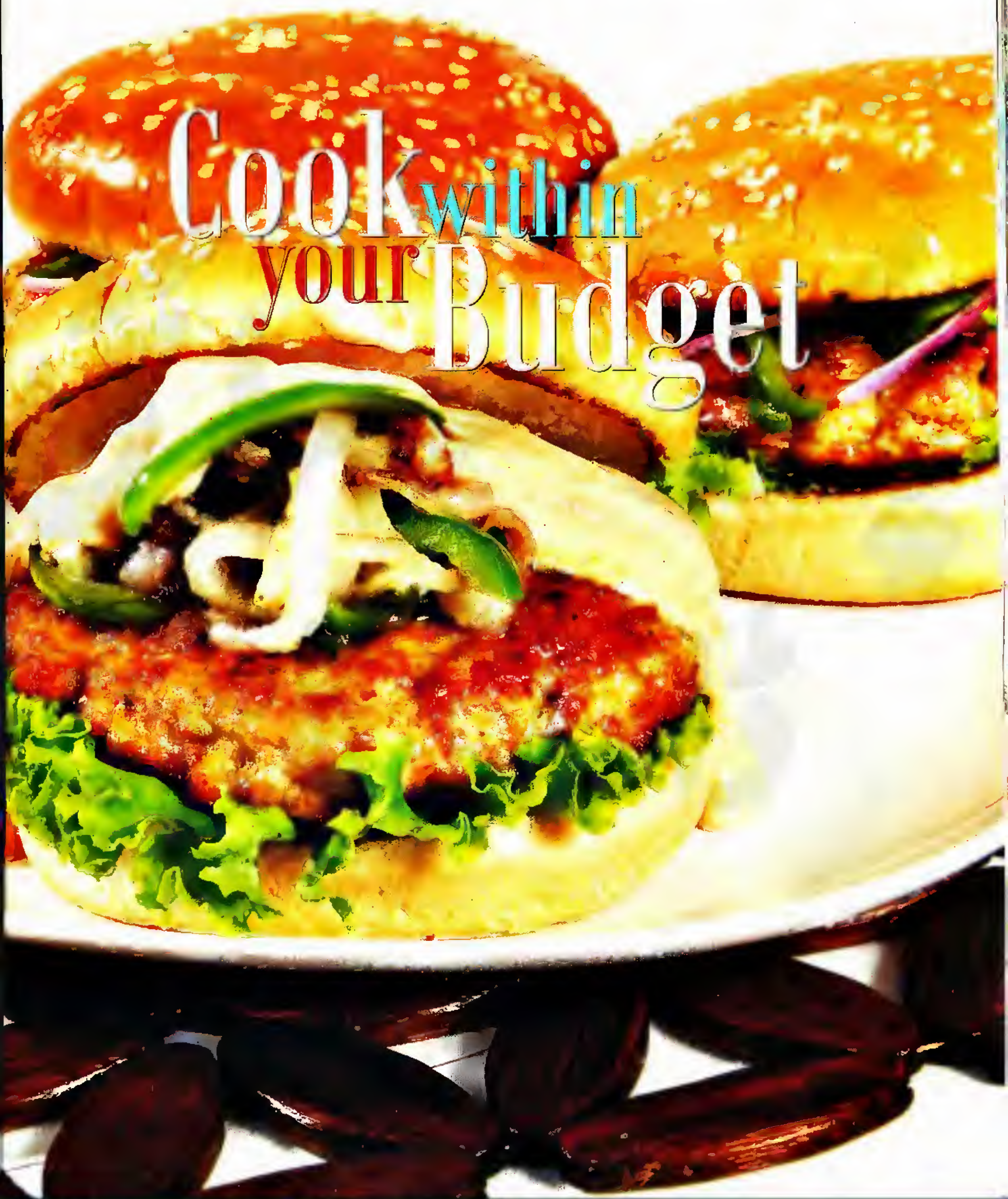
### ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے کری پیسٹ اور دھنیا کڑکڑائیں۔
- اب لہسن، پیاز، گاجر اور اورنج زیسٹ شامل کر کے 4-5 منٹ پکائیں۔
- پھر چکن اسٹاک، اورنج جوس، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے اُبال آنے دیں۔
- آج بکلی کر کے 20 منٹ تک پکائیں۔
- گاجر میں گل جائیں تو سوپ کو تھوڑا ٹھنڈا کر کے بلینڈ کر لیں۔
- دوبارہ بکلی آج پر ایک سے دو اُبال دیں اور چوڑے سے اتار لیں۔
- سوپ کپس یا باؤلز میں ڈال کر سرو کریں۔





# Cook within your Budget



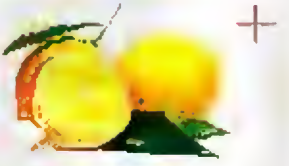




## اورنج اینڈ پومی گریٹ ڈرنک



اورنج : 3 عدد - Rs. 40/-



لیموں : 1 عدد - Rs. 5/-



انار : 3 عدد - Rs. 45/-



اپیل : 3 عدد - Rs. 40/-

= Budget 130

### اجزاء

#### اورنج ڈرنک

- اورنج جوس : 1 1/2 کپ
- کالامک : 2 چمکی
- میٹوینک (پاؤڈر) : 1 کھانے کا چمچ
- لیمون کارس : 1 کھانے کا چمچ

#### پومی گریٹ ڈرنک

- انار کا جوس : 1 کپ
- اورنج جوس : 1 کپ
- اپیل جوس : 1 کپ

### ترکیب

- اورنج ڈرنک کے تمام اجزاء ملینڈ کر لیں۔
- پومی گریٹ ڈرنک کے تمام اجزاء بھی کس کریں۔
- دونوں جوس الگ الگ گلاس میں نکالیں۔
- سنگلرے ادرانار سے سجا کر سرو کریں۔

NOVA<sup>®</sup>  
GLASSWARE



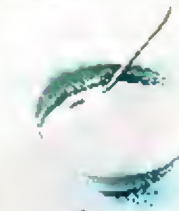
## پیف برگر و گارلیک مایوسوس

### اجزاء

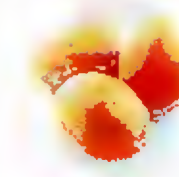
- برگر بن : 2 عدد
- لکھن : حسب ضرورت
- آئل : فرائنگ کے لیے
- سلاڈ پتا : چند عدد
- بازرنگز : 1/2 کپ
- شملہ مرچ رنگز : 1/2 کپ
- لک، کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

### پیف پیٹی کے لیے

- پیف قیہ : 1/2 کلو
- پاز (درمیانہ) : 1 عدد (کات لیں)
- نڈا : 1 عدد (چھت لیں)
- ری مرچ : 4 عدد (کات لیں)
- مایونیز : 1/2 کپ
- مسٹرڈ پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- گارلیک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- سرکہ : 1 کھانے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ



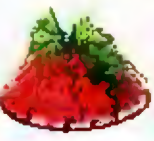
مایونیز : 1/2 کپ  
Rs. 18/-



نڈا : 1 عدد  
Rs. 9/-



چیز : 1/2 کپ  
Rs. 80/-



پیف قیہ : 1/2 کلو  
Rs. 150/-

= Budget 257

### ترکیب

- برگر بن پر مکھن لگا کر ٹوسٹ کر لیں۔
- قیہ میں تمام اجزاء کس کر کے گرائنڈ کریں۔
- اب اس کی پیسٹ بنا کر 20 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کر لیں۔
- سوس کے تمام اجزاء کس کر کے سوس تیار کر لیں۔
- تھوڑا سا آئل گرم کر کے اس میں پیاز اور شملہ مرچ رنگز ساتے کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر کس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- ایک بن پر سلاڈ پتا بچھائیں۔
- اوپر پیسٹ رکھ کر فرائیڈ سبزیاں رکھیں۔
- سوس ڈال کر دوسرے بن سے کور کر کے فریش سرو کریں۔





شیف شازیہ



## بہف ہونگ کری

اجزاء

ہونگ	: 1 کلو	ثابت سوکھا دھنیا	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: 2 عدد (کات لیں)	سوف	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	: 4 عدد (کات لیں)	ثابت گرم مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ	پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ	لہسن کی پوتھی	: 1 عدد (چوڑا)
ثابت گرم مصالحہ	: 2 چائے کے چمچ	ادرک	: 2 انچ کا ٹکڑا (چوڑا)
ٹماٹو پیوری	: 1 کپ	گارنشنگ کے لیے	
دہی	: 2 کپ	ہری مرچ	: 2-3 عدد (ادریک کات لیں)
نمک	: حسب ذائقہ	لیموں	: 2 عدد (سلاش کات لیں)
دبئی گھی	: حسب ضرورت	ادرک	: 3 انچ کا ٹکڑا (باریک کات لیں)
بہف کے لیے		مصالحہ پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچ

گائے کی ہڈیاں : 1 کلو  
پانی : 3 لیٹر

### ترکیب

- بہف کے تمام اجزاء کو ٹنگ پین میں ڈال کر ابالیں۔
- اسی دوران ملی کی ہانڈی میں گھی گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ اور ہونگ ڈال کر بھونیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر ڈھکن پر گھیرا آٹا لگا کر دبئی بند کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکے دیں۔
- ہونگ گل جائے تو دہی، ٹماٹو پیوری اور باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔
- بہف چھان لیں اور حسب ضرورت ہونگ میں ڈال کر گر پوی گاڑھی ہو جانے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کریں۔
- خمیری روٹی کے ساتھ سرد کریں۔

ہونگ 1 کلو - Rs. 350/- | پیاز 2 عدد - Rs. 12/- | دہی 2 کپ - Rs. 40/- | گائے کی ہڈیاں 1 کلو - Rs. 150/-

= Budget 552







شیف شازیہ Special

## ویچی ٹیبل کری

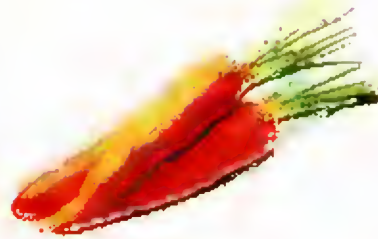
### ترکیب

- مصالحے کے لیے آئل گرم کر کے اور کھن پیسٹ فرانی کریں۔
- اب پیاز ڈال کر بھونیں۔
- براؤن ہو جائے تو نمٹاڑ ڈال کر گلنے تک پکائیں۔
- باقی مصالحے اور دہی ڈال کر اتنا پکائیں کہ آئل اوپر آجائے۔
- اب سبزیاں شامل کر کے اچھی طرح بھونیں۔
- آٹھ ہلکی کر کے ڈھک کر پکائیں۔
- سبزیاں گل جائیں تو چولہے سے اتار لیں۔
- گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرد کریں۔

### اجزاء

- |                      |                          |                   |                   |
|----------------------|--------------------------|-------------------|-------------------|
| آلو                  | : 2 عدد (چھل کر کاٹ لیں) | پیاز (بڑا)        | : 1 عدد (کاٹ لیں) |
| شملہ مرچ             | : 1 عدد (کوبڑ)           | نمٹاڑ             | : 2 عدد (کاٹ لیں) |
| ہندگو بھی (کٹی ہوئی) | : 1/2 کپ                 | کٹی سرخ مرچ       | : 1 چائے کاجج     |
| مٹر (دائے)           | : 1/2 کپ                 | ہلدی              | : 1 چائے کاجج     |
| گاجر                 | : 2 عدد (چھل کر کاٹ لیں) | گرم مصالحہ (مٹاڑ) | : 2 چائے کاجج     |
| مصالحے کے لیے        |                          | دہی               | : 1/2 کپ          |
| اور کھن پیسٹ         | : 1 کھانے کاجج           | آئل               | : حسب ضرورت       |
| زیرہ (مٹاڑ)          | : 1/2 کھانے کاجج         |                   |                   |

= Budget 53



آلو: 2 عدد - Rs. 15/- + شملہ مرچ: 1 عدد - Rs. 12/- + گاجر: 2 عدد - Rs. 10/- + نمٹاڑ: 2 عدد - Rs. 16/-





شیف شازیہ Special

## ساگ مکتی کی روٹی

### ترکیب

- ساگ، پالک اور ہاتھوکات کراچی طرح دھوئیں۔
- ان میں اورک، لہسن پیسٹ، کئی ہری مرچیں اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آٹھ پر 3-4 گھنٹے پکائیں۔ پھر آٹا شامل کر کے اچھی طرح گھوٹ لیں۔
- تین میں دیسی گھی گرم کر کے اس میں کٹا ہوا لہسن، ہری مرچ اور فرائیزڈ پیاز ڈال کر کڑا لیں۔
- اب ساگ میں شامل کر کے ہلکی آٹھ پر کس کر لیں۔
- آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر گیلے کپڑے سے دھانپ کر رکھیں۔
- پھر بیڑے بنا کر ٹیلے رومال پر پھیلا کر روٹی تیل لیں۔
- گرم توڑے پر دیسی گھی ڈال کر دونوں طرف سے روٹی اچھی طرح پکالیں۔
- گرم گرم ساگ کے ساتھ سرہ کریں۔

### اجزاء

ساگ	: 2 کلو	پیاز (فرائیزڈ)	: 1/2 کپ
پالک	: 1/2 کلو	آٹا	: 1 کپ
ہاتھو	: 1 پاؤ	ثابت لہسن	: 1 چمچی (پھین کر ہریہ کات لیں)
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ	نمک	: حسب ذائقہ
اورک پیسٹ	: 1/2 کھانے کا چمچ	مکتی کی روٹی کے لیے	
لہسن پیسٹ	: 1/2 کھانے کا چمچ	مکتی کا آٹا	: 1 کلو
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ	نیم گرم پانی	: حسب ضرورت
ہری مرچ	: 8-10 عدد	دیسی گھی	: حسب ضرورت
دیسی گھی	: 1 کپ		

= Budget 170



مکتی کا آٹا: 1 کلو -/- Rs. 45



ہاتھو: 1 پاؤ -/- Rs. 20



پالک: 1/2 کلو -/- Rs. 15



ساگ: 2 کلو -/- Rs. 90









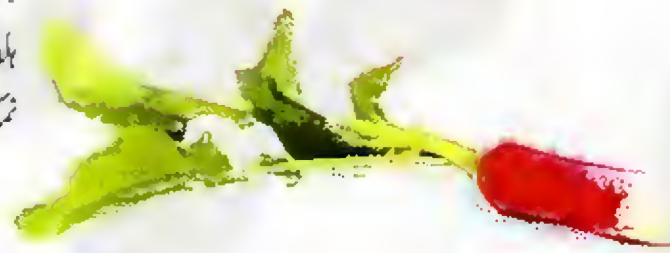
Special  
حکیم عبدالغفار آغا

## کھٹی مولیاں



### اجزاء

نولی : 1/2 کلو	آئل : 1/4 کپ
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ	بلی پیسٹ : 3 کھانے کے چمچ
ہلدی : 1/2 چائے کا چمچ	نمک : حسب ذائقہ



## کوکونٹ کھیر

### اجزاء

ناریل (کش کیا گیا) : 1/2 کپ	چاول : 2 کھانے کے چمچ (بھولیں)
چینی : 2 کھانے کے چمچ	شہد : 2 کھانے کے چمچ
دودھ : 3 کپ	ناریل (سکا ہوا) : گارنشنگ کے لیے
سبز الائچی : گارنشنگ کے لیے	

### ترکیب

- نولی چھیل کر فنگر چیس کی شکل میں کاٹ لیں۔
- آئل گرم کر کے مولیاں فرائی کریں۔
- اب ان میں نمک، ہلدی، سرخ مرچ پاؤڈر اور بلی پیسٹ مکس کریں اور بالکل آج پر دم دے دیں۔
- پانی خشک ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرد کریں۔

### ترکیب

- دودھ آبال کر اس میں چاول اور سبز الائچی پاؤڈر ڈالیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے چاول گلے تک پکائیں۔
- اب چینی، شہد اور ناریل شامل کر کے مزید پکائیں۔
- کھیر گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- باؤل میں ڈالیں اور گارنشنگ کر کے سرو کریں۔







Special  
حکیم عبدالغفار آغا



# چکن کوکونٹ کری

Free Delivery  
Specialty  
حکیم صاحب کا  
دسترخوان



## ترکیب

- گرم آئل میں لونگ، سبز الائچی اور پیاز فرائی کریں۔
- پھر ٹماٹر، ادراک، لہسن پیسٹ، سرخ مرچ پاؤڈر، نمک، ہلدی، زیرہ، گرم مصالحہ پاؤڈر اور کری پیتا ڈال کر بھونیں۔
- اب چکن، ناریل اور پانی شامل کر کے پکائیں۔
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

## اجزاء

چکن بون لیس	: 1/2 کلو
آئل	: 1/2 کپ
پانی	: 1/2 کپ
ناریل (سٹریپس)	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوڑا)
ٹماٹر	: 1 عدد (چوڑا)
لونگ	: 2 عدد
سبز الائچی	: 2 عدد
کری پتا	: 2 عدد
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادراک پیسٹ	: 2 چائے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
ہلدی	: 1/2 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ







Special  
حکیم عبدالغفار آغا

## ہر امصالہ چکن

### اجزاء

چکن MENU

1 کلو :	دہی
1/2 کلو :	ہر ادھنیا
3 گھنٹہ (کات لیں) :	لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	ادھک پیسٹ
1 کھانے کا چمچ :	زیرہ
1 کھانے کا چمچ :	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ :	بری مرچ
6 عدد (کات لیں) :	آئل
1/4 کپ :	نمک
حسب ذائقہ :	

### ترکیب

- آئل میں زیرہ کو کڑا لیں، پھر نمک اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔
- اب ادھک، لہسن پیسٹ اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- پھر ہری مرچ اور ہر ادھنیا شامل کر دیں۔
- آخر میں دہی ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکے دیں۔
- آئل اوپر آ جائے تو چو لھائیں کر دیں۔
- نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

دھنئے کا استعمال نظام انہضام، بلند فشار خون اور پٹیلوں کے امراض کے علاج میں مفید ہے۔  
اس کا استعمال کھانے کی پریزنٹیشن میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

شیف  
Chef Special



exclusive  
INTERVIEW

# NAZIA ALI

بشکریہ: عمارتہ سلیم

”ماڈلنگ کا شوق تھا۔ جب ایکٹنگ شروع کی تو ہوسٹنگ کرنا بھی آگئی۔ شیف اسٹیل: مارننگ شو میں کچھ ناپسندیدہ باتیں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ ان کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟“

شیف اسٹیل: شو بزنس آمد کیسے ہوئی؟ اپنے کیریئر کے بارے کچھ بتائیں؟

نازیہ علی: مجھے بچپن سے ہی شو بزنس جوائن کرنے کا شوق تھا۔ ٹی وی دیکھتی تھی تو دل چاہتا تھا کہ میں بھی یہ کام کروں۔ شروع میں پیپرز اور ایوری ڈے کے کمرشلز میں کام کیا۔ آہستہ آہستہ مزید آفرز آتی رہیں۔ ARY چینل پر ڈراما میں پر فارم کیا۔ کچھ کوئٹنگ شو بھی کیے۔ آج کل مارننگ شو اور ندیم جعفری کے ساتھ ایک ویڈیو پر کام کر رہی ہوں۔ شیف اسٹیل: ہوسٹنگ، ماڈلنگ اور ایکٹنگ، سب ساتھ ساتھ کیسے سچ کرتی ہیں؟

نازیہ علی: ایک وقت میں زیادہ پروجیکٹس سائن نہیں کرتی۔ ماڈلنگ کا شوق تھا۔ جب ایکٹنگ شروع کی تو ہوسٹنگ کرنا بھی آگئی۔ شیف اسٹیل: مارننگ شو میں کچھ ناپسندیدہ باتیں بھی دکھائی دیتی ہیں۔ ان کے بارے میں آپ کیا کہیں گی؟

نازیہ علی: مارننگ شو میں ناپسندیدہ باتوں کے خلاف سینسر شپ پالیسی ہونی چاہیے۔ غلط چیز کو پروموٹ نہیں کرنا چاہیے۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ معیاری اور معلوماتی شو پیش کروں۔ شیف اسٹیل: مارننگ شو میں آپ کی آئیڈیل ہوسٹ کون ہیں؟

نازیہ علی: میری آئیڈیل نازیہ خان ہیں۔ وہ اس فیلڈ میں Pioneer کی



شیف اسپیشل: پسندیدہ ایکٹرز؟

نازیہ علی: حمائم ملک، مونا لیزا، ہمایوں سعید اور فہد مصطفیٰ پسند ہیں۔ راحت کاظمی کی ایکٹنگ بہت پسند ہے۔ ان کا اسٹائل میرے ابو سے ملتا جلتا ہے۔

شیف اسپیشل: کیا کام کے دوران ڈائریکٹر کی طرف سے کبھی مسائل درپیش آئے؟

نازیہ علی: میرے ساتھ ایسا کبھی نہیں ہوا۔ ڈائریکٹر کے ساتھ بحث نہ کریں تو سب کچھ ٹھیک چلتا رہتا ہے۔ انڈسٹری میں لابی سسٹم بھی ہے۔ شکر ہے کہ مجھے اس کا سامنا نہیں کرنا پڑا۔

شیف اسپیشل: اپنے سے سینئر لوگوں کے ساتھ کام کرنا کیسا لگتا ہے؟

نازیہ علی: سینئر اداکار ہمارے اساتذہ کی طرح ہیں۔ ان کی عزت کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے۔

شیف اسپیشل: نئے چہروں کے لیے شوبز کا ماحول کیسا ہے؟

نازیہ علی: ماحول اچھا ہے۔ سیاست تو ہر جگہ چلتی ہے۔ بہتر ہے صرف کام پر دھیان دیں۔ محنت اور لگن سے آگے بڑھتے جائیں۔

شیف اسپیشل: شوبز کے علاوہ آپ کی کیا مصروفیات ہیں؟

نازیہ علی: میں چیریٹی ورک کرتی ہوں۔ ایسی NGOs جو بغیر مالی فائدے کے لوگوں کو تحفظ فراہم کریں، ان کے ساتھ کام کرتی ہوں۔ گزشتہ دنوں ایک NGO کے ساتھ تھر جانے کا اتفاق بھی ہوا۔ وہاں سوشل ورک کیا۔

کے لوگ اس وقت مصیبت میں ہیں، میں تمام

پاکستانیوں سے درخواست کروں گی کہ ان کی مدد کریں۔

شیف اسپیشل: شوبز میں نہ ہوتیں تو کس شعبے کا انتخاب کرتیں؟

نازیہ علی: شوبز میں نہ ہوتی تو فاسٹر پائلٹ بن جاتی۔

شیف اسپیشل: آپ کے نزدیک Happiness کیا ہے؟

نازیہ علی: دوسروں کو خوش رکھنا ہی اصل Happiness ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی باتیں کس سے شیئر کرتی ہیں؟

نازیہ علی: کسی سے بھی شیئر نہیں کرتی۔ ڈائری لکھتی ہوں۔ یہ میری شیئرنگ ہے۔

شیف اسپیشل: کوئنگ کا شوق ہے؟

نازیہ علی: کوئنگ اچھی کر لیتی ہوں۔ میں نے کوئنگ شوز بھی کیے۔ کھانے اور کھلانے دونوں کا شوق ہے۔ چکن کڑاہی اور اسٹیک اچھی بناتی ہوں۔

شیف اسپیشل: آپ کی پسندیدہ شیف؟

نازیہ علی: سارہ ریاض میری پسندیدہ شیف تھیں۔ ان کے ساتھ

کوئنگ شوز بھی کیے اور ان سے بہت کچھ سیکھا بھی۔

شیف اسپیشل: فٹنس کا خیال رکھتی ہیں؟

نازیہ علی: جی بالکل رکھتی ہوں اور رکھنا پڑتا بھی ہے۔ سبزیاں اور فروٹس زیادہ کھاتی ہوں۔ ویٹنی ٹیرین ہوں۔

شیف اسپیشل: کوئی بیوٹی ٹپ شیئر کرنا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ایک بہت آسان ٹپ ہے کہ صرف چہرہ نہ چمکائیں بلکہ ہاتھوں اور پاؤں کا خیال بھی رکھیں۔ خوب صورتی کے ساتھ ساتھ صفائی کو بھی اہمیت دیں۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ ڈیزائنرز؟

نازیہ علی: ہمارے ڈیزائنرز اچھا کام کر رہے ہیں۔ اس ضمن میں یہ کہوں گی کہ جس کا جو کام ہے، اسے کرنے دیں۔ اگر ماڈلز ڈیزائنرز کو تنگ کریں گی تو ان کا اپنا ہی نقصان ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کو کس طرح کے کردار پسند ہیں؟

نازیہ علی: مجھے پیرنچرل قسم کے کردار زیادہ پسند ہیں۔ جیسے ویسپار، جنیل وغیرہ۔

شیف اسپیشل: شہرت کیسی لگتی ہے؟

نازیہ علی: اچھی لگتی ہے۔ اتنے لوگوں کا پیار ملتا ہے۔ یہ اللہ تعالیٰ کا کرم ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کا پسندیدہ رنگ؟

نازیہ علی: سفید اور کالا۔

شیف اسپیشل: آپ کا اسٹار کیا ہے؟

نازیہ علی: جدی۔ تارن پیدائش 2 جنوری ہے۔

شیف اسپیشل: اپنی شخصیت کو کیسے بیان کریں گی؟

نازیہ علی: میں جلد گھل مل جاتی ہوں۔ کنجوس نہیں ہوں۔ ڈنل ماسنڈ نہیں ہوں۔

شیف اسپیشل: بچپن کی کوئی شرارت؟

نازیہ علی: (ہنستے ہوئے) میں بہت شرارتی تھی۔ اکثر بچوں کو کاغذ کی ڈم لگا دیا کرتی تھی۔ سفید چادر لے کر اندھیرے میں بچوں کو ڈراتی تھی۔ ایک مرتبہ تو ایک کزن اتنا سہم گئی کہ کئی روز بیمار رہی۔ پھر مجھے نصیحت آ گئی۔

شیف اسپیشل: کیا آپ بچپن سے ہی اتنی پُر اعتماد ہیں؟

نازیہ علی: بچپن میں جو اعتماد ملتا ہے، وہ زندگی بھر ساتھ رہتا ہے۔ بچپن میں فونہال میگزین میں لکھتی تھی، اس سے بھی اعتماد میں اضافہ ہوا۔

شیف اسپیشل: کیریئر میں کامیابی کے لیے خواتین کو کوئی مشورہ دینا چاہیں گی؟

نازیہ علی: ہر شعبے میں سازشیں ہوتی رہتی ہیں۔ گھبرانا نہیں چاہیے۔ ثابت قدم رہیں تو کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے کوئی پیغام؟

نازیہ علی: آپ کا تعلق جس بھی فیلڈ سے ہو، اس میں ایسا کام کریں کہ دنیا یاد رکھے۔

ملانگ شوز میں باپ چھویدہ باتوں کے خلاف  
مینسٹر شپ پالیسی کوئی چاہیے







گہری محبت آپ کو بدل کر رکھ سکتی ہے۔ اسے آپ بہاروں کے موسم جیسی محبت بھی کہہ سکتے ہیں جس میں تازگی کا احساس اور ایسی کیمسٹری ہو جو آپ نے پہلے کبھی محسوس نہ کی ہو۔



**جوزا Gemini** (21 مئی 21 جون)

اس برس آپ جن دو ٹارو کارڈز کے زیر اثر ہیں وہ The Emperor اور The Empress

یعنی طلوع آفتاب اور زرخیزی کے ہیں۔ یہ برس آپ کے لیے کئی اہم موڑ لے کر آ رہا ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ نے بہت سے ریسک لیے، کئی کامیاب منزلیں طے کیں اور فراوانی کا دور گزارا۔ 2015ء آپ کے مستحکم ہونے کا دور ہے۔ آپ اپنے ہرے بھرے کھیت کے سرہانے کھڑے ہو کر اپنے اندر راحت اور اطمینان کو اتار محسوس کریں گے۔ اس برس آپ کی توجہ اپنی پوزیشن برقرار رکھنے پر مرکوز رہے گی۔ اپنے حاصل کردہ علم، دولت، تجربہ، ملازمت، کاروبار یا جو بھی آپ کی اچیومنٹس تھیں، ان پر اب نئی عمارت کھڑی کی جائے گی۔

2015ء میں آپ کی تخلیقی صلاحیتیں عروج پر دکھائی دے رہی ہیں۔ مطمئن رہیں اور خوش باش زندگی گزاریں۔ اس برس رشتوں میں توازن اور خوب صورتی پیدا ہوگی۔ گھریلو تعلقات میں بے غرضی، انسیت اور بے لوث محبت دکھائی دیتی ہے۔ سب ایک دوسرے سے نہ صرف پیار کریں گے بلکہ ایک دوسرے پر فخر بھی محسوس کریں گے۔ آپ زندگی کا ایک گہرا راز بھی جان پائیں گے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز بے عیب نہیں۔ کامیاب وہ ہے جو اپنے آپ اور اپنے حالات سے مطمئن اور خوش ہے۔ اس برس جائیداد کے معاملات میں فائدہ ہو سکتا ہے۔ ملازمت یا کاروبار میں معمول سے ہٹ کر کام کرنے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔

2015ء میں جو افراد کے سامنے ایک مسئلہ محبت کی صورت میں بھی دکھائی دے رہا ہے۔ یہاں طاقت کا ٹکراؤ اور کشمکش ہو سکتی ہے۔ یہ جھڑاٹے کرنا مشکل ہوگا کہ اس کون ہے؟ کنٹرول کس کے پاس ہے؟ محبت میں اتنی حقیقت پسندی شامل ہو سکتی ہے، جو محبت کے سحر کو کم کر سکتی ہے۔

سماج کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ 2015ء کے اختتام تک حمل افراد اپنی انفرادی صلاحیتوں کو پہچاننا سیکھ لیں گے۔ پھر ان صلاحیتوں کو جگانے اور سنوارنے کا عمل شروع ہوگا۔ یہ برس انتہائی انفرادی، ذاتی اور شخصی فیصلوں کا ہے۔ آپ کی خواہشات اپنا آپ دنیا سے منوالیں گی۔



**ثور Taurus** (21 اپریل 20 مئی)

اس برس آپ Judgement اور The World یعنی روح کی پکار اور

تعمیل کے ٹارو کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ یہ آپ کی زندگی کا وہ دور ہے جہاں آغاز اور انجام دونوں میں تسلسل دکھائی دیتا ہے۔ آپ کی زندگی میں مستقل دورا ہے اور آپ پشیمانی چلی جائیں گی۔ قدم قدم پر آپ کو فیصلہ کرنا ہوگا۔ یہ چناؤ اور چھاننی آپ از روئے اختیار کریں گے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آپ زندگی کا یہ ہمہ گیر اور عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ فیصلے یا اعمال کیسے ہی حالات یا کسی بھی ذہنی کیفیت کے تحت کیے گئے ہوں، بالآخر ہماری منزلوں کا راستہ بنتے ہیں۔ آپ پر یہ بھی واضح ہو جائے گا کہ آپ زندگی کے جس بھی مقام پر کھڑے ہیں، وہاں تک آپ خود پہنچے ہیں۔ اب وقت ہے کہ آپ اپنے ماضی کے تجربات سے سبق سیکھیں اور مستقبل کے متعلق فیصلہ کریں۔ آپ نے فیصلہ کرنا ہے کہ اپنا طرز زندگی بدلنا ہے یا یونہی وقت گزارتے چلے جانا ہے۔ 2015ء میں آپ کا ماضی، بیک فلیش یا ڈزن کی صورت میں بار بار آپ کی آنکھوں کے آگے آئے گا۔

ثور افراد کے لیے یہ دور روحانی، ذہنی اور قلبی بیداری کا ہے۔ مدتوں سے آپ جس کے لیے جدوجہد کر رہے ہیں وہ منزل یک دم سامنے آ جائے گی۔

اس برس دولت کی دیوی بھی مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ 2015ء کے چاروں موسم آپ کے لیے نئی منزلیں اور کامیابیاں لے کر آئیں گے۔ البتہ جو بھی نیا پروجیکٹ، ملازمت یا کاروبار شروع کریں، اسے پورا ایک سال دیکھیے۔ اس کے بعد آپ کو مزید امکانات کا اندازہ ہوگا۔

محبت کے حوالے سے 2015ء خاصا دلچسپ سال ہے۔ آپ کی



**حمل Aries** (21 مارچ 20 اپریل)

2015ء میں آپ دو ٹارو کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ پہلا کارڈ Strength اور دوسرا Fool

یعنی "نادان" کا ہے۔ یہ دلچسپ صورت حال ہے۔ یہاں حمل افراد کو اپنی صلاحیتیں آزمانے کے ساتھ ساتھ خود شناسی کا موقع بھی ملے گا۔ "نادان" کا پیغام ہے کہ آپ کے اندر تبدیلی کی ایسی خواہش جاگ اٹھے گی جو نتائج اور خطرات سے بے پروا ہے۔ آپ کے اندر کا مسافر اُجاگر دکھائی دیتا ہے۔ آپ کون سے پن کی تلاش ہے۔ اس نئے دور کا آغاز 2015ء سے ہوگا، جو زندگی کے نئے معنی سمجھا دے گا۔ حمل افراد کے اندر اعتماد عود کر آئے گا۔ آپ پر امید دکھائی دیتے ہیں یوں جیسے آپ کے خیال میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔ اس ضمن میں آپ معجزات پر بھی پورا یقین رکھیں گے۔ یہ سال حمل افراد کے لیے غیر متوقع حالات پیدا ہونے کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ "تبدیلی" آپ کی زندگی کا عنوان دکھائی دیتی ہے۔ ان بدلتے ہوئے حالات کو معمول کے مطابق ڈیل کریں اور سر پر ہرگز سوار نہ کریں۔ فی الحال آپ کے حالات میں ٹھہراؤ ممکن نہیں۔ آپ یہ نہ سمجھیں کہ 2015ء کو اطمینان سے اپنی آرام گاہ یا کمفرٹ زون میں گزار دیں گے۔ تبدیلی اور غیر متوقع حالات کا عنصر پیش نظر رکھیں۔ اپنے اندر کی آواز سنیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں کچھ غیر روایتی یا غیر معمولی قسم کی شخصیات داخل ہونے کا امکان ہے۔ محبت کے معاملات بھی کچھ یوں ہیں کہ جیسے پہلی نظر میں محبت ہو جائے اور کوئی انجان شخص اچانک اہمیت اختیار کر جائے۔ "محبت" آپ کے لیے 2015ء کی دوسری اہم شہ سرنی ہے۔ یہ وہ جذبہ ہے جو آپ کو خطرات سے کھیلنے پر اکسائے گا۔ آہستہ آہستہ یہ بات آپ کی سمجھ میں آ جائے گی کہ محبت اور روحانیت کا استعمال جسمانی طاقت سے کہیں بہتر ہے۔ جو میدان محبت فتح کر سکتی ہے، غصہ اور نفرت اس کے متعلق سوچ بھی نہیں سکتے۔ محبت آپ کے لیے بے حد اہم رہے گی۔ آپ کو ایسی غیر مشروط محبت کی خواہش ہے جو بنا کہ آپ کی بات سمجھ لے۔

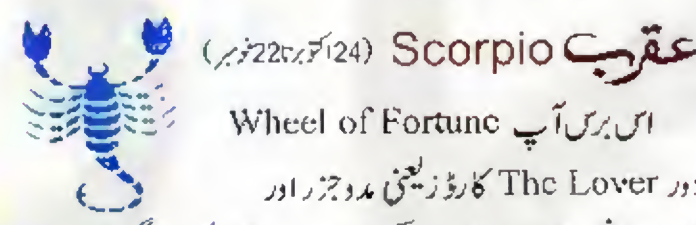
آپ کے نزدیک محبت میں اونچ نیچ اور ذات پات کا فرق کوئی معنی نہیں رکھتا۔ یہ ہر فرد کا ذاتی معاملہ ہے۔ جس میں معاشرے یا



اختیار سے باہر تھیں۔ آپ نے محسوس کرنا شروع کر دیا کہ اب نہ تو فرار کا کوئی راستہ ہے اور نہ ہی رہائی کی کوئی ترکیب۔ زندگی بری طرح بھنستی ہوئی محسوس ہونے لگی تھی۔ اس برس آپ پر آشکار ہوگا کہ آپ نے جسے بند لگی سمجھ لیا تھا وہ آپ کے اپنے ہی ہاتھوں سے بنائی ہوئی کوئی دیوار تھی۔ راستے کھلے تھے۔ صرف کوشش کی کمی تھی۔ 2015ء کے آغاز کے ساتھ ہی حالات اور خیالات ہم آہنگ ہونا شروع ہو جائیں گے۔

رکا، بیس خود بخود ایک ایک کر کے دور ہوں گی۔ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں اور انداز نگاہ آپ کو کہیں سے کہیں لے جائے گا۔ وقت غیر محسوس انداز میں ہر قدم کو مندر کرنا چلا جائے گا۔ آپ بار بار محسوس کریں گے کہ آپ صحیح وقت پر صحیح جگہ موجود ہیں۔ یہی آپ کی کامیابی کا راز ہوگا۔

اس برس آپ روحانی علاج اور روحانیت کی جانب بھی متوجہ ہوں گے۔ آپ کے اندر جیسے بیداری کی کیفیات ہیں۔ آپ کے اندر کی آوازیں، خواب، وجدان اور ذہن آپ کو نئی سے نئی راہیں دکھائیں گے۔ یہ برس آپ کی زندگی میں خوشی، تکمیل، توازن، محبت اور دوستی لے کر آئے گا۔ اس دور کو انجوائے کریں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی مشغلے کو کاروبار کی شکل دے دیں۔



## عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

اس برس آپ Wheel of Fortune

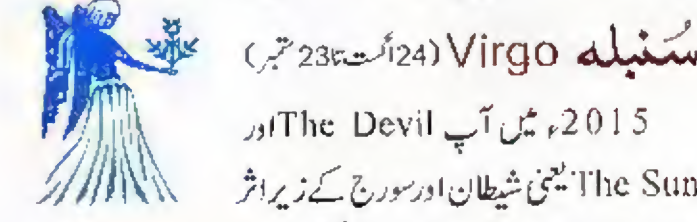
اور The Lover کا راز یعنی مدد و جزا اور

معصوم خوشی کے زیر اثر ہیں۔ کچھ عرصے سے آپ کی زندگی میں بہت سے چیلنجز تھے۔ ایسی صورت حال کا سامنا تھا جہاں آپ کو اپنی بساط سے بڑی جنگ لڑنا پڑی۔ وقت نے آپ کو بہت میچور کر دیا۔ ایک تسلسل سے آپ نے ترقی و ترقی، امیری و غمیری، تغیر اور تسلسل کا تجربہ کیا۔ تغیر کا ایک سلسلہ زندگی میں رواں رہا۔ اب یہ سلسلہ جاری تو رہے گا لیکن اس کی شدت کم اور رخ تبدیل ہو جائے گا۔ زندگی میں اچانک اور غیر متوقع تبدیلیاں آتی رہیں گی مگر مثبت انداز میں۔ اب آپ میں اتنی سمجھ آچکی ہے کہ ان تبدیلیوں کو صحیح طریقے سے سمجھ کر درست حکمت عملی اپنائیں۔ کاروباری معاملات اور ملازمت میں بڑی تبدیلیوں کی توقع رکھیں۔ زیادہ بہتر مواقع ملنے کی امید ہے۔ جہاں آپ ملازمت کرتے تھے، ہو سکتا ہے وہاں شراکت داری شروع ہو جائے۔ ملازمت کے حوالے سے کئی نئی آفرز آنے کی توقع ہے جن سے موجودہ پوزیشن بہتر ہوگی۔

آپ کے لیے اس برس محبت اور رومانس بڑی شہ سرخی ہے۔ آپ کے سامنے کچھ ایسے لوگ بھی آ سکتے ہیں جنہیں مل کر لگے گا کہ آپ ان سے پہلے بھی کہیں مل چکے ہیں۔

اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ زندگی کے تمام معاملات پر نظر ثانی کرتے نظر آتے ہیں۔ گزشتہ چند سالوں میں آپ اچھی طرح سمجھ چکے ہیں کہ زندگی دی ٹیک کا موقع کم ہی دیتی ہے۔ لہذا ہر فیصلہ سوچ بچار اور نظر ثانی کے بعد کیا جانا چاہیے۔ کئی ایسے معاملات نظر آرہے ہیں جہاں ڈپلومیسی، بے تکلفی اور ذرا سے احساس سے کام آسان ہو جائے گا۔ ایسے مواقع بھی آئیں گے کہ جب آپ جھگڑے کی بجائے مفاہمت سے کام لے کر بہترین نتائج حاصل کریں گے۔ آپ کے لیے یہ سال

تبدیلیاں ہیں۔ بعض حالات میں آپ نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کریں گے۔ اس دور میں آپ کو اپنی زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سمجھنے سے دیکھنا ہوگا۔ یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ کو اب کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ چاہے وہ شخصیات ہوں یا اعتقادات۔ جو چیز زندگی میں رکاوٹ بن رہی ہے، آپ اس میں ترمیم، رد، بدل یا اصلاح کو انتہائی ضروری خیال کرتے ہوئے نئی عمارت بنانے کے لیے پرانی عمارت گرا دیں گے۔



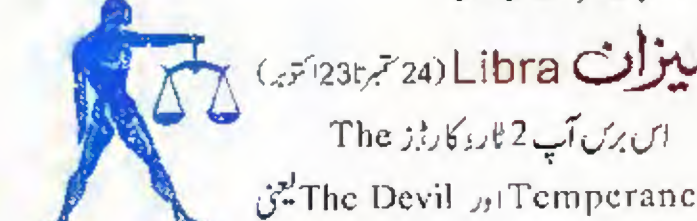
## سنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

2015ء میں آپ The Devil

The Sun یعنی شیطان اور سورج کے زیر اثر

ہیں۔ یہ بہت ہی مضبوط، دلچسپ اور گنگناکامیاب ہے۔ اس استخراج کے زیر اثر یہ سال آپ کے لیے بے حد نتیجہ خیز ہو سکتا ہے۔ یاد رکھنے کی بنیادی بات یہ ہے کہ ابھی تک آپ روحانی طور پر ترقی کے مراحل سے گزر رہے تھے۔ 2015ء میں یہ منزلیں بہت تیزی سے طے ہوں گی۔ جو خواب کبھی دھندلے تھے، اب واضح ہو کر آنکھوں کے سامنے شرمندہ تعبیر ہوں گے۔ جو کبھی بالکل ناممکن لگتا تھا، اب بے حد ممکن ہوتا دکھائی دیتا ہے۔

جب زندگی میں روحانی سفر کا آغاز یا دور شروع ہوتا ہے تو اس وقت اندر ہی اندر دہی ہوئی خواہشات، منفی سوچیں، محرومیاں، مایوسیاں، پچھتاوے، شرمندگیاں، غموں کے انبار، ہر طرح کی گھٹن اور فرسٹریشن موقع ملنے ہی ظاہر ہو جاتی ہے۔ ایسا ہونا فی الحال آپ کے لیے بے حد ضروری ہے۔ تاکہ اپنے آپ سے ملاقات کر کے، خود کو سنوارنے کا ایک اور موقع حاصل ہو سکے۔ یہ برس اس مرتبہ ہر طرح کے اندھیرے دور کرنے آ رہا ہے۔ چاروں جانب روشنی پھیل رہی ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ زندگی میں اندھیروں کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔ سچ ہمیشہ اندھیرے میں پھیلتا ہے اور جڑیں بھی ہمیشہ زیر زمین ہوا کرتی ہیں۔ ایک بیج کو پھونکنے کے لیے بھی زیر زمین مکمل تاریکی کی ضرورت ہوتی ہے۔ 2015ء کو اگر آپ نے سمجھا ہے تو زندگی کی اس بنیادی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ ساری کائنات روشنی اور اندھیرے کی داستان سناتی ہے۔ جیسے دن اور رات یا پھر چاند اور سورج۔ جب تک منفی اور مثبت ملتے نہیں تب تک تصویر مکمل نہیں ہوتی۔ یہ لازمی، قدرتی اور کائناتی نظام ہے۔ اس برس آپ اسی نظام کے تحت زندگی گزاریں گے اور اسے سمجھیں گے بھی۔ 2015ء خوشی کے ایک نئے دور کا آغاز ہے۔ اس آغاز کی بنیادی ضرورت یہ ہے کہ زندگی کو ایک نظام کے تحت رکھا جائے۔ جہاں قدم قدم سے باہر ہوگا، وہاں سرزنش بھی ہوگی۔



## میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

اس برس آپ 2 بار کارڈز The Devil

یعنی Temperance اور

قوس قزح اور شیطان کے زیر اثر ہیں۔ میزان افراد کو کچھ عرصے سے رکاوٹوں، گھٹن اور معاشی مشکلات کا سامنا تھا۔ ان حالات کے باعث میزان افراد کو کچھ سنجیدہ سے ہو گئے تھے۔ آپ کو محسوس ہونے لگا تھا کہ آپ کا سامنا بے قابو حالات اور قوت سے ہے۔ آپ نے ”جو جیسا ہے“ اسے دیا ہی قبول کر کے زندگی کو ایک ڈگر پر ڈال دیا تھا۔ دراصل مسئلہ صرف یہ تھا کہ آپ کی زندگی کے اس دور میں دولت اور مادی طاقت کو بنیادی حیثیت حاصل تھی اور یہ دونوں ہی آپ کے

اس برس اپنے دفاع کے لیے بہترین حکمت عملی تیار رکھیں۔ اپنے دفاع کے طریقوں پر گہری نظر رکھیں۔ آپ کے ارد گرد بہت زیادہ پلاننگ ہو رہی ہے۔ کسی بھی رد عمل کا اظہار کرنے میں پہل نہ کریں۔ پہلے رائے عامہ معلوم کریں۔ سیاسی چالوں اور ڈپلومیسی سے کام لیں۔



## سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

اس برس آپ دو بار کارڈز The World

اور The Sun کے زیر اثر ہیں جو

تکمیل اور سورج کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ بہت مضبوط ملاپ ہے جس کی وجہ سے لگتا ہے کہ 2015ء میں آپ کے لیے بہت سے نئے آفتی کھلیں گے۔ خوشی کا ایک نیا دور دکھائی دے رہا ہے۔ اس برس آپ کی زندگی میں بے فکری، غلبہ، اپنائیت، آزادی، طاقت اور مقصدیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کو انارکسی اور over eating سے بچنا ہوگا۔ دراصل اس برس آپ بہت سی کامیابیاں حاصل کر سکتے ہیں بشرطیکہ سیلف کنٹرول، اقدار، تنظیم اور اصولوں پر باقاعدگی سے عمل پیرا رہیں۔ جہاں حد پار ہوگی، وہیں سرزنش بھی ہوگی۔ اس برس خوشیاں اور کامیابیاں زندگی میں اکٹھی داخل ہوتی نظر آتی ہیں۔ اپنی حدوں اور دیواروں کو یاد رکھنا بہر حال ضروری ہے۔

2015ء آپ کی زندگی میں مقصدیت اور فعالیت لے کر آئے گا۔ اس سے معاشی حالات بہتر ہوں گے۔ یہ زندگی کو انجوائے کرنے کا وقت ہے۔ سوشل سرگرمیاں اپنے عروج پر ہو سکتی ہیں۔ آپ کسی بھی قسم کی پلاننگ کر سکتے ہیں۔ کامیابی یقینی دکھائی دیتی ہے۔ اس برس کی اہم بات یہ ہے کہ آپ ایک بہت عمیق سبق سیکھ لیں گے کہ زندگی گزارنے کے آداب اور تنظیم کیا ہے۔ زندگی کے میانہ رو راستے کون سے ہیں اور آپ کو کس کا ساتھ چاہیے۔ کاروبار کے حوالے سے حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔ پھر چاہے موجودہ ملازمت ہو یا نیا کاروبار۔ عمومی طور پر حالات خوشگوار ہیں۔ لہذا انجوائے کریں۔



## اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

اس برس آپ کا برج The Emperor

اور The Tower یعنی طلوع آفتاب اور

بیداری کے زیر اثر ہے۔ آپ کے لیے 2015ء طاقت اور مادی ترقی کے حصول کا سال ہے۔ اپنے خوابوں کی تعبیر حاصل کرنے کے لیے آپ کو بے حد مواقع حاصل ہوں گے۔ آپ کی تمام تر توجہ تعمیر اور تنظیم پر مرکوز دکھائی دیتی ہے۔ آپ نے بہت سنجیدگی سے انفراسٹرکچر تیار کیا ہے۔ جس میں ہر چیز اپنی جگہ پر قائم اپنا کام کر رہی ہے۔ اس برس آپ کو بڑی کامیابیاں حاصل ہو سکتی ہیں۔ جن کے ذریعے آپ کو لوگوں پر کمانڈ حاصل ہو سکے گی۔ یہ سال ٹکڑیوں میں رہنے کا نہیں بلکہ کھل کر سامنے آنے کا ہے۔ یہاں طاقت کے ٹکڑاؤ اور کشمکش کا بھی امکان ہے۔ آپ کسی طرح یہ ماننے کو تیار نہیں کہ پاور گیم میں کوئی دوسرا آپ کو ہرا سکتا ہے۔

اس برس اسد خواتین کے لیے ایک خاص بات یہ ہے کہ ان کی زندگی کسی مرد کے گڑبگڑتی رہے گی اور یہ ہر وقت اسی کے بارے میں سوچتی رہیں گی۔ یہ مرد آپ کے ساتھ کسی بھی رشتے سے منسلک ہو سکتا ہے مثلاً باپ، بھائی، بیٹا، شوہر، دوست وغیرہ۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اس رشتے میں کچھ ٹکٹیں محسوس کریں۔

2015ء کی ایک اور اہم شہ سرخی اس سال واقع ہونے والی بڑی





یوں ہے جیسے مدت کے بعد سکون کا سانس آئے اور سر سے کوئی بوجھ اتر جائے۔ صحت بھی پہلے سے بہت بہتر ہو جائے گی۔

## قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)



اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Hanged Man اور The Star

یعنی دوراں دور روشن ستارہ۔ یہ امتزاج آپ کی زندگی میں ایک نئے دور کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ 2015ء ایک ایسا سال ہے جو آپ کو ذہنی طور پر بہت اونچائی پر لے جائے گا۔ ایک مدت سے جو باتیں پیسلیوں کی مانند لگتی تھیں، اب سمجھ میں آجائیں گی۔

یہ جستجوئے ذات کا دور ہے۔ اب آپ معاملات کو بالکل نئے اور مختلف نقطہ نظر اور زاویے سے دیکھ سکیں گے۔ یوں روحانی، نفسیاتی، ذہنی اور مادی ترقی ممکن ہو سکے گی۔ آپ کے لیے 2015ء اندرونی سفر کے آغاز کا دور ہے۔

اس برس کئی بار آپ کو تاخیر کا سامنا ہو سکتا ہے۔ یوں جیسے گاڑی چھوٹ گئی ہو۔ یہ تاخیر آپ کے لیے اچھی ثابت ہوگی۔ جلد ہی دوسری اور پہلے سے بہتر گاڑی آجائے گی۔ اس لیے تاخیر، رکاوٹ اور غیر متوقع تبدیلیوں کو خوش آمدید کہیں۔ ایسے موقعوں پر ذہنی کوفت کی بجائے بہتر پلاننگ کریں تو فائدہ ہوگا۔

## جدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

2015ء میں آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Hermit یعنی صبح کا پہلا ستارہ اور جوگی۔ یہ بہت ہی دلچسپ امتزاج ہے۔ یوں جیسے آپ کی زندگی ایک ایسا باغ بنے جا رہی ہے جہاں بہت سی نئی کلیاں چمکنے لگی ہوں اور ساتھ ہی ساتھ بلند، بالا، عالی شان شجر بھی بہار دکھاتے ہوں۔ معصوم بچوں جیسی کھلکھلاہٹ بھی ہو اور گیانی جوگی کا گہرا عمیق فلسفہ بھی۔ 2015ء کا آغاز اور انجام دونوں بڑی خوبی سے ہوتے دکھائی دے رہے ہیں۔

اس برس آپ کی زندگی میں وجدان، راز، خواب، محبت، لاشعور، اسرار، امکانات اور مراقبہ وغیرہ کی خاص اہمیت دکھائی دے رہی ہے۔ آپ منطق کی بجائے وجدان کی آواز سنیں گے۔ جدی جیسے مضبوط اور مادی برج کے حوالے سے یہ بات ناقابل یقین لگتی ہے۔ لیکن ایسا ہی ہے کہ اس برس جدی افراد روحانیت کے راستے پر یقین اور پختہ ایمان کے ساتھ رواں رہیں گے۔ یاد رہے کہ جب ذہن ان کیفیات سے گزر رہا ہو، تب عمل کی نہیں بلکہ خاموشی سے حالات کا گہری نظر سے مطالعہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ 2015ء میں جدی افراد (جو کافی عرصے سے گھبراہٹ اور بے

2015ء آپ کی زندگی کا وہ پڑاؤ ہے کہ جب زندگی کے خارجی پہلوؤں کو سنجیدگی سے لیا جائے گا۔ یہ فیصلہ کیا جائے گا کہ کس کی ضرورت ہے اور کس کی نہیں۔ سب سے زیادہ اہمیت ترسیم، رد و بدل اور اصلاح کی ہوگی۔ چاہے وہ شخصیات، رشتے یا اعتقادات و خیالات ہوں، آپ ہر شے کو اپنی خاص کسوٹی پر پرکھیں گے اور حتمی فیصلہ کریں گے۔

دلو افراد کے اندر ایک غیر لچک دار لہر بھی ہے۔ آپ اپنی ضد پر بعض اوقات اڑ جاتے ہیں۔ اس برس آپ کو یاد رکھنا ہوگا کہ تبدیلی ضروری ہے، اسے جتنا روکنے کی کوشش کریں گے، تبدیلی کا عمل اتنا ہی تکلیف دہ اور مشکل ہوگا۔ اس لیے تبدیلیوں کو اپنانے کی کوشش کریں۔ اس برس غیر متوقع تبدیلیاں ظاہر ہو سکتی ہیں مثلاً گہری نفسیاتی تبدیلی، خیالات اور اعتقادات کا اچانک بدل جانا، گھر کی تبدیلی، جاب یا کاروبار میں اچانک تبدیلی وغیرہ۔ یاد رہے کہ اتنی ہی جلدی اس سے بہتر حالات پیدا ہوں گے۔

آپ اچانک کوئی نیا کیریئر یا شوق پال سکتے ہیں۔ جو بھی ہوگا، اچھے کے لیے ہوگا۔ 2015ء میں پرانے مسائل کے نئے حل نکلیں گے۔ ہر تکلیف اور بیماری دور ہوگی۔ نئے افق روشن ہوں گے۔ غیر متوقع مدد حاصل ہوگی۔ یہ آپ کے لیے ایک بھرپور سال ہے، جس میں محبتوں کو ایک نئی روح عطا ہوگی۔ اعتماد اور دوستی میں اضافہ ہوگا۔ غلط فہمیاں دور ہوں گی۔

یاد رہے کہ 2015ء میں کاروباری معاملات میں ترجیحات مرتب کرنا ہوں گی۔ یہاں توجہ مرکوز رکھنے کی ضرورت ہے۔ آپ کے ارد گرد بہت سے مواقع آپ کی توجہ کے طالب ہیں۔

## حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں جو کہ The World اور Death ہیں۔ یہ امتزاج زندگی کے اس ہیں۔ یہ تکمیل اور تخلیق نو کو ظاہر کرتے ہیں۔ یہ امتزاج زندگی کے اس دور کو ظاہر کرتا ہے جب ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں جن کے باعث معاملات کا سیاسی سے تکمیل پاتے ہیں۔ یہ زندگی میں کچھ ختم یا شروع ہونے کی جانب اشارہ بھی ہے۔ اہم بات یہ کہ یہ سب کچھ خوش اسلوبی سے سرانجام ہوگا۔

2015ء میں حوت افراد کی زندگی میں کئی طرح کے آغاز اور اختتام دکھائی دے رہے ہیں۔ مثلاً سکول ختم کر کے کالج کا آغاز کرنا۔ بچپن سے نکل کر جوانی میں داخل ہونا وغیرہ۔ یاد رہے کہ ہر اختتام سے کسی نہ کسی طرح کا آغاز ہوتا ہے اور زندگی نئے سرے سے دوبارہ شروع ہوتی ہے۔

اس برس آپ کی زندگی میں نئے لوگ شامل ہو سکتے ہیں۔ مثلاً کسی نو مولود کی آمد، اچانک ہو جانے والی پہلی نظر کی محبت، کوئی طوفانی عشق وغیرہ۔ کاروبار یا ملازمت کے حوالے سے بڑی بڑی تبدیلیوں کی جانب اشارہ ہے۔ تاج، اچھیلیں، برج گریں یا امیر جنسی لاگو ہو جائے۔ حالات آپ کی مرضی کا رخ اختیار کریں گے۔

2015ء آپ کے لیے بہت متحرک قسم کا سال ہے۔ آپ کو اپنا ازجی لیول بحال رکھنا ہوگا۔ اپنی نظروں کو شعوری طور پر زمینی حقائق پر رکھیں۔ آپ 4th dimension یعنی چوتھی سمت کی جانب متوجہ رہیں گے۔ بعض ایسے مواقع بھی دکھائی دیتے ہیں کہ جب آپ کو منطق فضول معلوم ہوگی۔ اسے 2015ء کا چیلنج سمجھ لیں کہ آپ کو روحانیت اور مادیت کے درمیان توازن قائم رکھنا ہوگا۔



چینی کی کیفیات سے گزر رہے تھے) گہرے سکون، بھیراؤ، سکوت، دل جمعی اور اطمینان سے دن گزاریں گے۔ انجانی تھکن جو ایک عرصے سے آپ محسوس کر رہے تھے، وہ خود بخود دور ہو جائے گی۔ جلد ہی آپ پر آشکار ہوگا کہ کچھ نیا سیکھنے کو ہے۔ کوئی استاد، گرو، گائیڈ یا مرشد زندگی میں داخل ہوگا جو درست سمت کی نشاندہی کر سکتا ہے۔ انجانی سمت سے بھی پیغامات موصول ہو سکتے ہیں۔ آنے والی آوازوں کو غور سے سننے کی ضرورت ہے۔

2015ء دراصل جدی افراد کے لیے وہ وقت ہے جہاں زندگی نئی منزلوں کے سفر کے لیے تیار ہو۔ لیکن نیا مہمزم کرنے سے پہلے کچھ دیر خاموش رہ کر زندگی کے تجربات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے۔

## دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

اس برس آپ 2 کارڈز کے زیر اثر ہیں۔ The Tower اور The Star یعنی بیداری اور روشن ستارہ۔ یہ کارڈز جب بھی اکٹھے ظاہر ہوتے ہیں تو زندگی کی نئی سمت کی جانب اشارہ ملتا ہے۔ جیسے نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو ختم کر کے کائنات میں پھیلے بے حد بے حساب امکانات کو زندگی میں جگہ دی جائے۔

2015ء کے دوران آپ کی زندگی میں ایسے مقام آئیں گے جب آپ کو "جیتنا" ہوگا۔ کسی ایک کی خاطر کسی دوسرے کو چھوڑنا ہوگا۔ مثلاً اچھے روزگار کے لیے، دوسرے شہر یا ملک جانے کے لیے گھر والوں کو چھوڑنا یا کامیابی کے لیے محنت کرنے کی خاطر دوستوں کو چھوڑنا وغیرہ۔

2015ء میں آپ کرما (Karma) یعنی فلسفہ عمل یا فلسفہ سبب و انجام سے گزریں گے۔ آپ جو چاہتے ہیں، اس کے بیج ابھی سے بونا شروع کر دیجیے۔ اس یقین کے ساتھ کہ ایک دن فصل پک کر تیار ضرور ہوگی۔

2015ء آپ کی زندگی کا ٹرنک پوائنٹ ہے۔ اس لیے بے حد اہمیت کا حامل بھی ہے۔ اس یقین کو کبھی مت چھوڑیے گا کہ "آج" کی "بار" کل کی "نیت" ہے۔ جلد ہی کائنات میں پھیلے بے حد بے حساب امکانات ایک ایک کر کے روشن ہونا شروع ہوں گے۔ ہر طرح کی مشکلات کا خاتمہ ہوگا۔ زندگی سبک انداز میں تغیر کے مراحل سے گزر کر کھلی فضا میں سانس لے گی۔

اس برس آپ کی زندگی میں ایسی محبت داخل ہوگی جو دل، ذہن اور روح کا میل ہوگی یوں جیسے کوئی داستان ہمیشہ سے ستاروں میں لکھی ہو۔



Available Now

آپ کے خواب...  
تعبیر اور حقیقت

# برج جدی

23 دسمبر تا 20 جنوری

Capricorn

مشہور شخصیات

محمد علی جناح، محمد علی کھلی (باکسر)، ذوالفقار علی بھٹو، نواز شریف، ایڈمن، غلام اسحاق خان، انل بہاری، داجپانی، موسیقار، نثار۔

خصوصیات

یہ ایک طاقتور، برن ہے۔ ہر وہ شخص جو اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی بنا پر بڑے بڑے طوفانوں کے سامنے ڈٹ جائے، جس کی شخصیت ناقابل تہذیب کا مجموعہ ہو، جو اپنے مقصد کی خاطر ہر قربانی دینے کو تیار رہے اور جس کی آنکھوں میں ایک اداسی نظر آئے، یقیناً "جدی" ہے۔ جدی افراد کے ظاہر میں وہ باتیں ایسی ہیں جن سے فوراً پناہ لینا جاتا ہے کہ یہ شخص سو فیصد جدی ہے۔ ایک یہ کہ ان کا اداس، تنہا اور تنہا چہرہ اور دوسرا ان کا اپنی جگہ پر جم کر بیٹھنا یا کھڑے رہنا۔ انہیں بے شک وسیع چہانے پر ذمہ داریاں سونپ دی جاتی ہیں، امید ہے بڑے کاموں کی دین گے۔ یہ مذہبی اور پریقین ہونے کے علاوہ جہد مسلسل کی عملی تصویر، وہ فدا اور طاقت کا استراحت ہوتے ہیں۔ بہترین صحت مزاج ان کی مثبت جب کہ صحت مند مزاج، بے رحم، مٹی سوچ اور کچھوں، دماغ ان کی مٹی خصوصیات ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

برج جدی سے وابستہ افراد اس برس cup cards کے زیر اثر رہیں گے۔ کمپ کارڈز کی دائمی زندگی کے جذباتی پہلوؤں سے ہے۔ جذبات نظر نہ آنے والی شے ہیں۔ یہ غمیں شواہد پر مبنی نہیں ہوتے۔ یہ بھی یاد رہے کہ یہاں جذبات کا تعلق نفس محبت کے معاملات سے نہیں بلکہ زندگی میں رہنا ہونے والے تمام معاملات سے ہے۔ جذبات کا معاد بہت قیمتی، نازک، گہرا اور حساس ہوتا ہے۔ ہمارے Cups سب سے مشکل ترین رنگ ہے کیوں کہ یہ نازک، قیمتی معاملات یعنی حساسیت اور جذبات سے وابستہ ہے۔ جذبات کا یہ بہاؤ آپ کی زندگی کے ہر پہلو میں نظر آتا ہے۔

Cups کا عنصر پانی اور جدی کا عنصر مٹی ہے۔ یہ میل اس برس بڑے بڑے غمزدہ ہو سکتا ہے۔ پانی کی نظریات اتنی ہوتی ہے کہ یہ کسی بھی چیز کی پروا نہیں کرتا۔ بس اپنی اہم میں بہتا رہتا ہے۔ زندگی کے ہر رخ سے میل کھا جاتا ہے۔ پہاڑ ہوں یا میدان اس کا سکون اور روانی برقرار رہتی ہے۔ یہ رنگ بدلتا اور زندگی کا ساتھ نبھاتا ہوا بہتا چلا جاتا ہے۔ جب اسے مٹی لپٹی دھرتی کا ساتھ مل جاتا ہے تو پھر کامیابیوں کی داستانیں رقم ہوتی ہیں۔ پانی مٹی کو زندگی اور کمال عطا کرتا ہے۔ اس سال جدی افراد یہ تجربہ اپنی زندگی میں بھی کریں گے۔

نئے سال کا آغاز خوشی، خوش بختی اور اچانک محبت سے ہو سکتا ہے۔ اگلے سال آپ کے لیے محبت، خوشی، زرخیزی، پھیلاؤ اور تخلیقی صلاحیتیں لے کر آ رہا ہے۔ ان جیسے زندگی اچانک میراب ہو جائے۔ خوب صورت خواب دیکھے

جائیں گے۔ نئی سوچ اور نئے خیالات پیدا ہوں گے۔ چینی مس بے حد تیز ہوگی، جس کے باعث وجدانی کیفیات بھی طاری ہو سکتی ہیں۔ کاروباری حوالے سے بھی یہ دور ہے جب پروجیکٹ مکمل ہوتے اور ترقیاں حاصل ہوتی ہیں۔ 2015 کی اہم اور بنیادی بات یہی ہے کہ آپ انتہائی روحانی سال میں داخل ہو رہے ہیں۔

جدی افراد بہت پیکنیکل ہوتے ہیں۔ ان کے لیے وجدانی اور روحانی تجربات کی بات انتہائی لگتی ہے۔ یہ رجحان کافی عرصے سے شروع تھا۔ سچ خواب، صوفی ازم میں دلچسپی، شاعری، فلسفہ، یہ سب کچھ جیسے خود بخود ہونے لگا تھا۔ لیکن یہ سب کچھ سطح سے نیچے دور ہاتھا۔ آپ کی دلچسپیاں انتہائی غیر محسوس انداز میں بدل رہی تھیں۔ اب آپ ان تبدیلیوں کو واضح طور پر محسوس کر سکیں گے۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ آپ کے لیے یہاں مادی، قی نہیں ہوگی۔ Cups کے ساتھ جو major arena کا کارڈ نظر آتا ہے، وہ ہے پوچھا، The Emperor یعنی طالع آفتاب۔ یہ موثر توانائی کے ساتھ اقتدار اور استحکام کے حصول کا پیغام دیتا ہے۔ یہ نفع اور کامیابی کا کارڈ ہے۔ آپ نئی تعمیر اور تنظیم کے دور میں داخل ہوں گے۔ ایک اہم بات جو آپ سیکھنے جارہے ہیں وہ یہ ہے کہ "بہترین تملہ یہی ہے کہ اپنا مکمل دفاع کریں" لہذا خود کو اس کے لیے تیار رکھیں۔



عالیہ نذیر

riyah@yahoo.com

liyah Nazir

نشان :	پہاڑی بکرا
عنصر :	مٹی
حاکم سیارہ :	زحل
سعد بخت :	تمام سیاہ پتھر، ہیرا، فلورائیڈ
مبارک دن :	ہفتہ
موافق بروج :	ثور، سنبلہ
شادی :	سرطان
کاروبار :	دلو
روحانیت :	قوس، سنبلہ
ناموافق بروج :	حمل، میزان











بدلے موسم پر نہ بدلے چوائس اپنی

**Due**<sup>®</sup>

*All Special*



Manufacturer  
**KREATIVE**  
Cosmetics (Pvt) Ltd.  
E-mail: kreativ.due@gmail.com









آپ کے حسیں خوابوں کی تعبیر



# Faiza

## BEAUTY CREAM



T.M # 223190  
Copyrights No: 21092



Manufactured By: **Poonia Brothers (Pak)**

Email: [poonia223190@yahoo.com](mailto:poonia223190@yahoo.com)  
Website: [www.faizabeautycream.com.pk](http://www.faizabeautycream.com.pk)





**بالی ووڈ** میں ہولی وڈ کی موویز تو کاپی کی ہی جاتی ہیں۔ تاہم گزشتہ چند سالوں سے تیلگو اور تامل فلموں کے ری میک کارجھان بھی خاصا مقبول ہو چکا ہے۔ خاص طور پر ایکشن فلموں کے لیے اسٹوری تیلگو موویز سے ہی لی جا رہی ہے۔ اس ماہ ریلیز ہونے والی فلم ”تیور“ بھی تیلگو فلم Okkadu کا ری میک ہے۔ فلم میں ارجن کپور، سونا کشی سنہا، شروتی حسن اور منوج باجپائی مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم ارجن کپور کے والد بونی کپور اور چچا سنجے کپور کی پروڈکشن ہے۔ ڈائریکشن امیت شرما اور میوزک ساجد واجد کا ہے۔ فلم کے نام سے ظاہر ہے کہ ارجن کپور کے ”تیور“ اس میں کچھ ٹھیک نہیں۔ ارجن اور سونا کشی پہلی مرتبہ ایک ساتھ پر فارم کر رہے ہیں۔ دیکھتے ہیں ان کی کیمسٹری شائقین کو متاثر کر پاتی ہے یا نہیں۔



## KHAMOSHIYAN



**کرن** دارا کی ڈائریکشن اور مکیش بھٹ کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم میں علی افضل، گرمیت چودھری اور سپنا پتی مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کا میوزک انکیت تیواری کا ہے۔ فلم کی کہانی ایک خاموش، پراسرار لوٹرائی اینگل کے گرد گھومتی ہے۔ فلم میں علی افضل ایک رائٹر کا جب کہ گرمیت چودھری منفی کردار ادا کر رہی ہیں۔ ہمیش بھٹ کا کہنا ہے کہ فلم کا میوزک ان کے بیترتے بننے والی فلموں میں سے بہترین کی صف میں شامل کیا جائے گا۔ فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کشمیر میں کی گئی ہے۔

## BEZAR

تھرر فلم بھی اس ماہ سینما اسکرین کی زینت بنے گی۔ فلم میں اکشے کمار رانا ڈاگو باقی، انویم کھیر، تاپسی پنوا ہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم کی کہانی اکشے کمار کی دیگر فلموں سے کچھ زیادہ مختلف نہیں۔ یعنی ایکشن اور غنڈہ مافیا سے بھرپور ہے۔ فلم کا مرکزی خیال کچھ یوں ہے کہ دہشت گردی کے حالات میں جہاں عام آدمی واقعات کی سنگینی سے ناواقف ہوتا ہے، وہاں یونیفارم پہنے ہوئے افسران اپنی جان تھیلیوں پر لیے صورت حال کا سامنا کر رہے ہوتے ہیں۔ اکشے کمار بھی ایسے ہی ایک آفیسر کا کردار ادا کر رہے ہیں جو دہشت گردوں کا منصوبہ ناکام بنانے کی بھرپور کوشش کرتا ہے۔

فلم کی ڈائریکشن نیرج پانڈے اور پروڈکشن بھوشان کمار، کرشنا کمار، شیتل بھائی کی ہے۔ دیکھتے ہیں اس فلم کو کیا ریسپوئنس ملتا ہے۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# MITCHELL'S®

## Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ



1 full Tbsp.  $\approx$  3 medium size tomatoes.  
(36g tomato paste)  $\approx$  (200g tomatoes)



✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours